בישול בקצב העיר

עם חיים מלכי








אביב

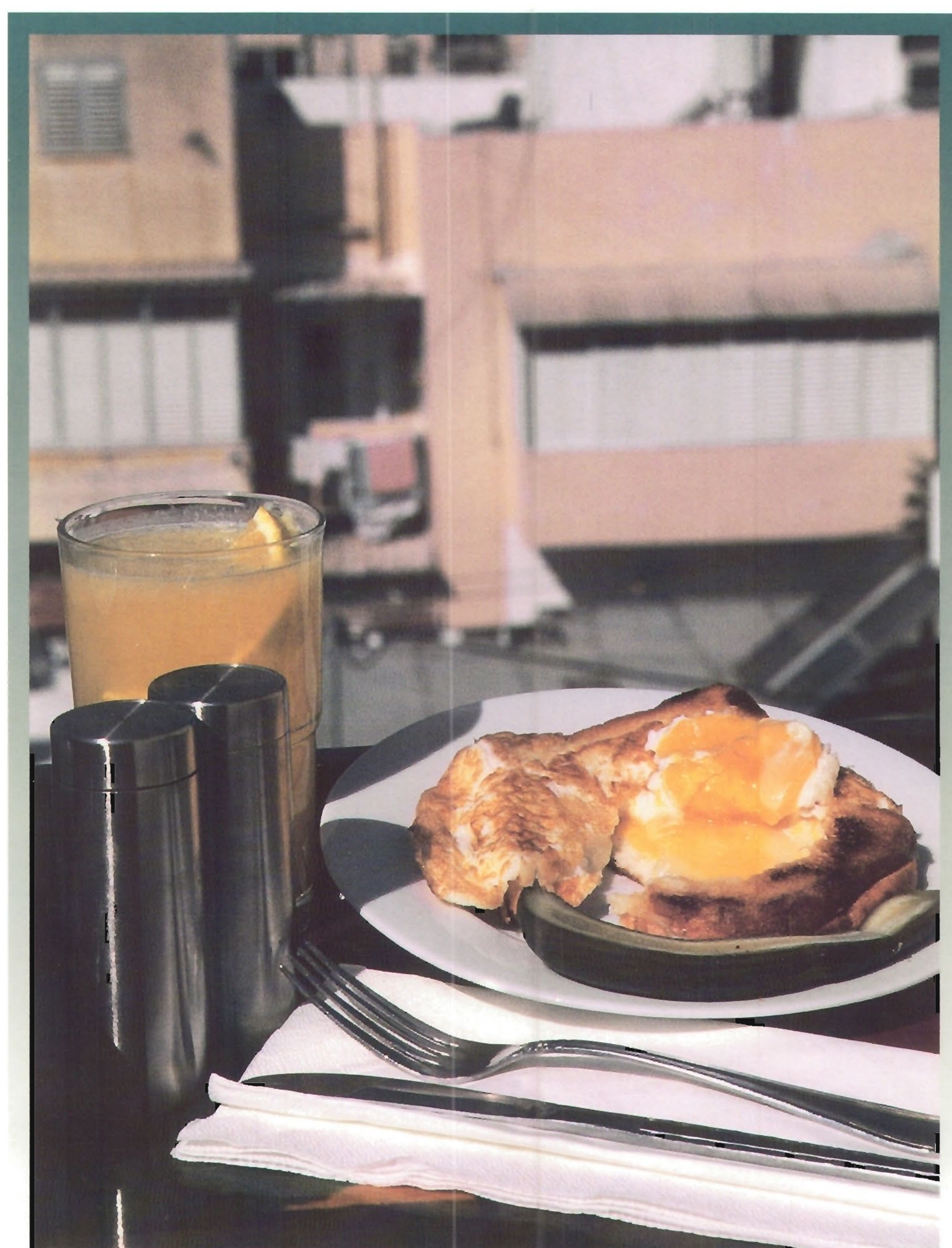


בישול בקצב העיר עם חיים מלכי

כולנו חיים בעיר הגדולה, הסואנת, ממהרים ורצים ורוצים להספיק הכל, אך אין זה אומר שאנו מוכנים לוותר על ארוחות טעימות ומשובחות בסוף היום או בסופי השבוע. חיים מלכי, מגיש לכם ספר בישול המשלב מתכונים מבית סבתא עם טאץ' עכשווי מרחבי העולם, מתובל בהרבה אהבה ובתשומת לב וכולל אישור לקיצורי דרך. מותר להעזר בקופסאות שימורים ובמוצרים חצי-מוכנים, בכל הטוב שמציעים השווקים, המרכולים והמקרר הביתי ולהכין ארוחות נפלאות שממלאות את הלב בהרגשה ובטעמים נפלאים וחוסכות שעות ארוכות במטבחים לוהטים.

בישול בקצב העיר

עם חיים מלכי



אביב

COOKING AT AN URBAN TEMPO

WITH HAIM MALKI

מתכונים: חיים מלכי
עיצוב מזון: חיים מלכי
עריכת מתכונים: טל קלנר
צילומים: אמיר קידר
צילום השער: ישראל טלבי, ISRAELIMAGES.COM
עיצוב גרפי: רחל מולא נצר

ישעיה 50, תל-אביב

Printed in Israel 2004

הקדמה

שנת 1990 היתה השנה בה פתחתי במסעותי הגסטרונומיים ברחבי העולם. מסע שארך עשר שנים ולמעשה נמשך, בהפסקות, עד היום. התחנה הראשונה, ובעצם ההכרות הראשונה עם המטבח האירופאי, היתה בשוודיה, באי אולנד, עיר תיירות המארחת בחודשי הקיץ עשרות אלפי תיירים מרחבי אירופה.

המסעדה בה עבדתי הפגישה אותי עם המטבח השוודי, פלטות בשר ענקיות והרי תפוחי אדמה, אך גם עם מטבחים אחרים, אקזוטיים ולא מוכרים, בזכות החברים שהכרתי שם. חברים שהיו פליטים ומהגרים מתורכיה, ממרוקו, מפרס, מרוסיה ומאינדונזיה. חברים שעבדתי ובליתי איתם, אך בעיקר למדתי מהם.

הילד שמגיל 10 כבר בישל לצידה של סבתא מרי, שאל מיליון שאלות, הקשיב להסברים ובעיקר עקב אחרי סבתא מרי במטבח, שהיה בעיניו עולם קסום, ריחני ומזמין. הילד שבישל כמו שסבתא מרי בישלה בגרוזיה, בישול מסורתי וביתי של סופריטו, ממולאי חסה ועוף עם פול, פגש בנדודיו באירופה ובארצות הברית, שילובים וטעמים חדשים מרחבי הגלובוס. תבלינים ועשבי תיבול, רטבים פיקנטיים, "פיצוחים", פירות טרופיים ופירות יבשים שמשתלבים עם הכל – עם הבשר, העוף והדגים, ו"הולכים" נהדר עם תוספות ביתיות כמו פירה, תפוחי אדמה אפויים, אורז, פסטה או קוסקוס.

לבישולים של סבתא מרי נוסף טאץ' עכשווי והמתכונים המסורתיים קיבלו פנים ואופי חדשים, שמקורם במטבחים רחוקים. כאן המקום לבקש סליחה מהבוכרים, מהסורים, מהתורכים ומאחרים. על אף שאני בטוח שגם הם יהנו מהסינייה או מהאוש-פלואו שלי.

הארוחות שבישלתי במסעדות או בבית עם החברים לימדו אותי שאין צורך או סיבה להשקיע שעות ארוכות במטבחים לוהטים. בישול שבא מאהבה, מהלב, עם הרבה תשומת לב לאנשים שמבשלים עבורם, יכול להיות מהיר וקל. אין צורך לכתת רגליים לקצב נודע או לחנות תבלינים אופנתית שמייקרים את הבישול. מותר להעזר בקופסאות שימורים, במוצרים חצי מוכנים, בכל הטוב שמציעים השווקים, המרכולים והמקרר הביתי ולהכין ארוחות נפלאות שממלאות את הלב בהרגשה ובטעמים נהדרים.

זו הזדמנות לומר תודה ענקית, לאנשים שפגשתי, לבעלי המסעדות שהכרתי, לחברים שליוו אותי תקופות בחיי, בארץ ומחוצה לה. את תווי פניהם ושמם של חלקם כבר שכחתי, אבל ה"אוצרות" שקבלתי מהם, לצד מתכונים שיצרתי בעצמי, מלווים אותי ומוגשים לכם בספר זה.

שלכם,
חיים מלכי





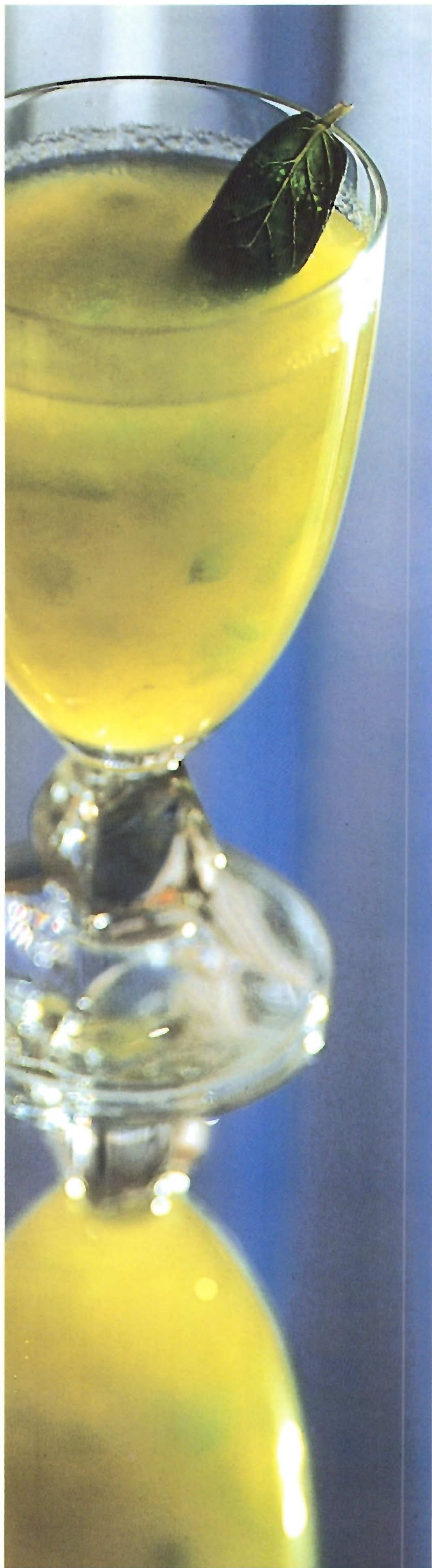
סלטים ושאר ירקות

כריכים וארוחות קלות



עוף ובשר

תוכן העניינים



דגים

פסטה



קינוחים



סלטים ושאר ירקות



סלט פטריות וזיתים חם

חומרים

1 סלסלת פטריות שמפניון, פרוסות
1 שימורי זיתים שחורים, מגולענים וקצוצים
1/4 כוס שמן זית
2 שיני שום, כתושות
1 שימורי עגבניות כתושות (400 גרם, כולל הנוזלים)
2 כפות יין לבן
1/2 כוס ריחן טרי, קצוץ דק
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת גדולה. מוסיפים שום, פטריות וזיתים ומערבבים מספר דקות.
מוסיפים עגבניות, יין לבן, ריחן ותבלינים. מערבבים ומבשלים על אש גבוהה כ-10 דקות. במידה וחסרים נוזלים מוסיפים מעט יין לבן.
נפלא עם לחמים חמים או כרוטב לפסטה.

■ משך ההכנה: 15 דקות ■ זמן הבישול: 10 דקות

סלט פירות וירקות

חומרים

2 מנגו, בשלים למחצה, קלופים וחתוכים לרצועות
1 אבוקדו, בשל, קלוף וחתוך לרצועות
2 תפוחי עץ ירוקים, אלכסנדר או סמיט, קלופים וחתוכים לרצועות
1 מלון בינוני, קלוף וחתוך לרצועות
1 קולורבי בינוני, קלוף וחתוך לרצועות
1 צנון גדול, חתוך לרצועות
1 בצל אדום, פרוס לפרוסות רחבות

לרוטב

3 כפות שמן זית
1/3 כוס יין לבן יבש
1 כף חומץ הדרים
2 כפות מיץ לימון
1 כף אורגנו יבש טחון (או ריחן)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
2 כפות צנוברים, קלויים

הכנה

שמים בקערה גדולה את הירקות והפירות ומערבבים היטב. מקררים במקרר כשעה.
מערבבים היטב את כל חומרי הרוטב - רצוי לשים את כל חומרי הרוטב במיכל הנסגר הרמטית ולנער היטב.
יוצקים את הרוטב על הפירות והירקות. מוסיפים את הצנוברים ומגישים מיד.

■ מתאים במיוחד לברביקיו ■ משך ההכנה: שעה ו-15 דקות





סלט חצילים ואנשובי

חומרים

1 סלט חצילים קלויים מוכן (500 גרם)
100 גרם גבינת רוקפור, מגוררת
1 בצל בינוני, קצוץ דק
2 שיני שום, כתושות
1 כף צנוברים, קלויים
1 שמורי אנשובי, קצוץ דק
1 גמבה בינונית, קצוצה דק
2 כפות שמן זית
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מערבבים בקערה גדולה את כל החומרים ומגישים קר.

משך ההכנה: 20 דקות

טחינה בדלעת

חומרים

1/2 ק"ג דלעת
250 גרם טחינה גולמית
1/4 כוס מיץ לימון
2 כוסות מים
4 שיני שום, כתושות
1/4 כפית כמון
מלח

הכנה

חותכים את הדלעת לחתיכות גדולות ומבשלים במי מלח. מוצאים ומרסקים במעבד מזון.
מערבבים היטב את הטחינה, מיץ הלימון, המים, השום והתבלינים, אפשר במעבד מזון. מעבירים לקערה ומוסיפים את הדלעת המרוסקת.
מערבבים היטב ומקררים במקרר כשעה.
נפלא בתוספת סלט ירקות קצוץ דק ופיתות חמות.

משך ההכנה: 15 דקות | זמן הבישול: 20 דקות

חצילים אפויים עם עגבניות ופרמזן

חומרים

2 חצילים בינוניים, פרוסים לפרוסות בינוניות
1 כף מלח
5 עגבניות אדומות ובשלות, פרוסות לפרוסות בינוניות
6 כפות שמן זית
3 שיני שום, כתושות
1/2 כוס יין לבן יבש
1/2 כוס גבינת פרמזן, מגוררת
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1/2 כוס פטרוזיליה, קצוצה דק

הכנה

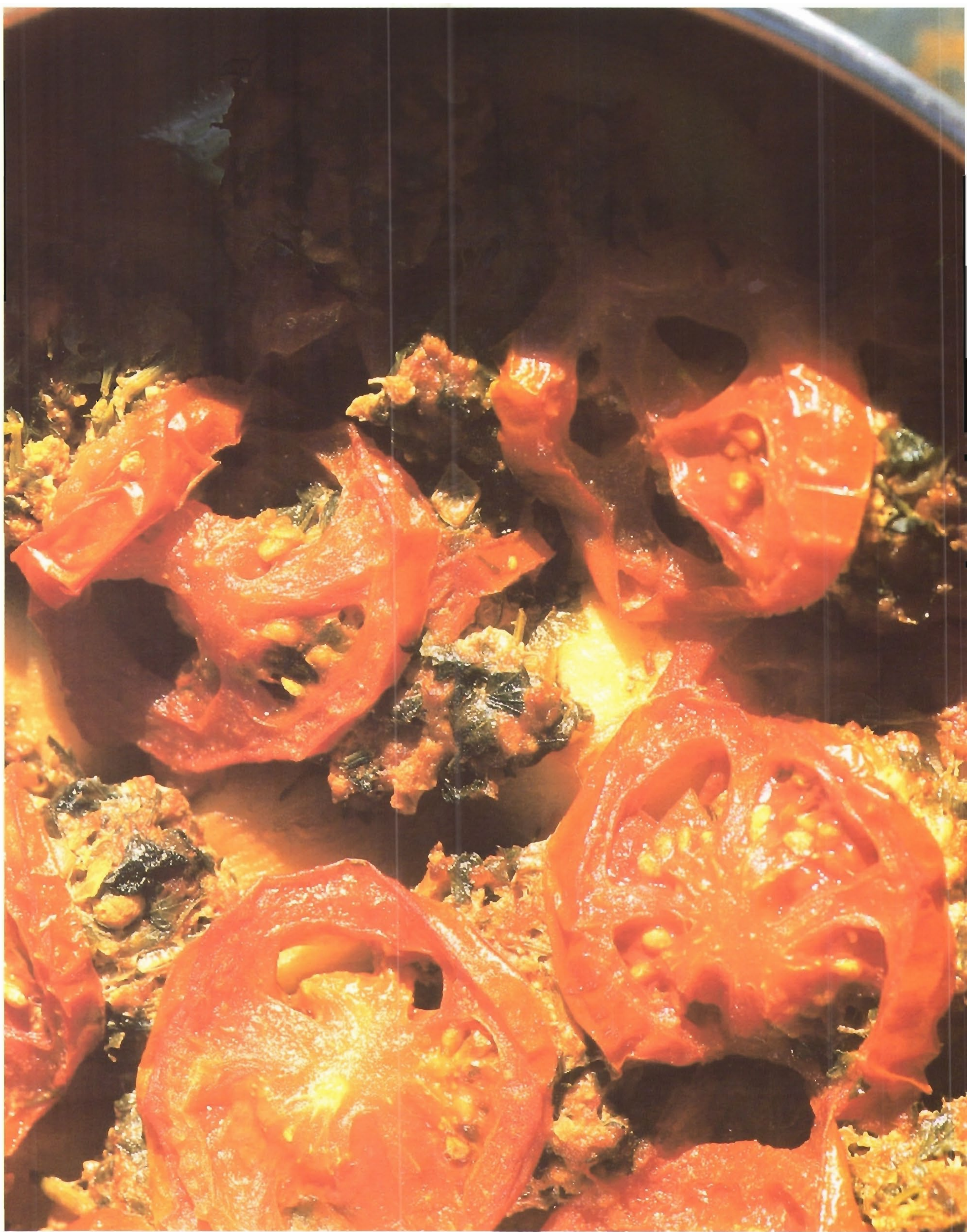
שמים את פרוסות החצילים במסננת גדולה. זורים מלח על החצילים ומניחים לחצי שעה. שוטפים ומיבשים את פרוסות החצילים.
מחממים תנור לחום בינוני (200° צ.)
משמנים תבנית אפיה בשמן זית ומסדרים בתבנית לסרוגין שורת חצילים ושורת עגבניות.
זורים מעל החצילים והעגבניות שום, יין לבן, פרמזן ותבלינים, ומטלטלים בעדינות את התבנית. מכסים ברדיד אלומיניום ואופים כ-30 דקות.
מסירים את רדיד האלומיניום וממשיכים לאפות כ-10 דקות, עד שהחצילים משחימים מעט. מוציאים ומפזרים פטרוזיליה קצוצה.

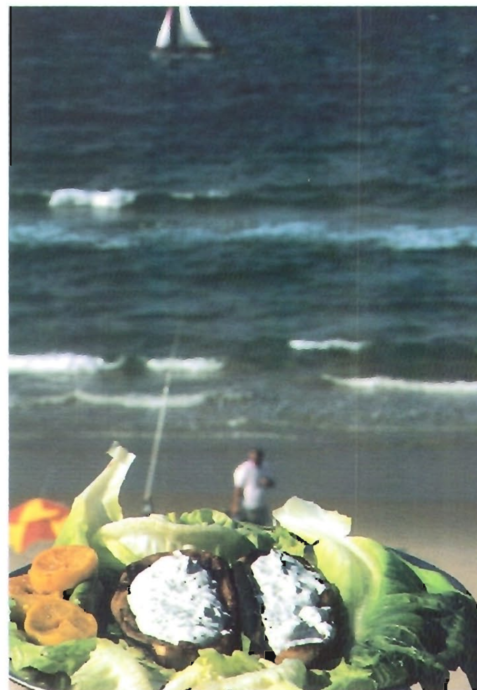
גיוון

אפשר להחליף את היין והפרמזן בטחינה מוכנה. יוצקים טחינה על החצילים והעגבניות לאחר 20 דקות אפיה ומחזירים לתנור ל-10 דקות נוספות.

משך ההכנה: 25 דקות ■ זמן הבישול: 40 דקות







סירות חצילים ממולאות בגבינה פיקנטית

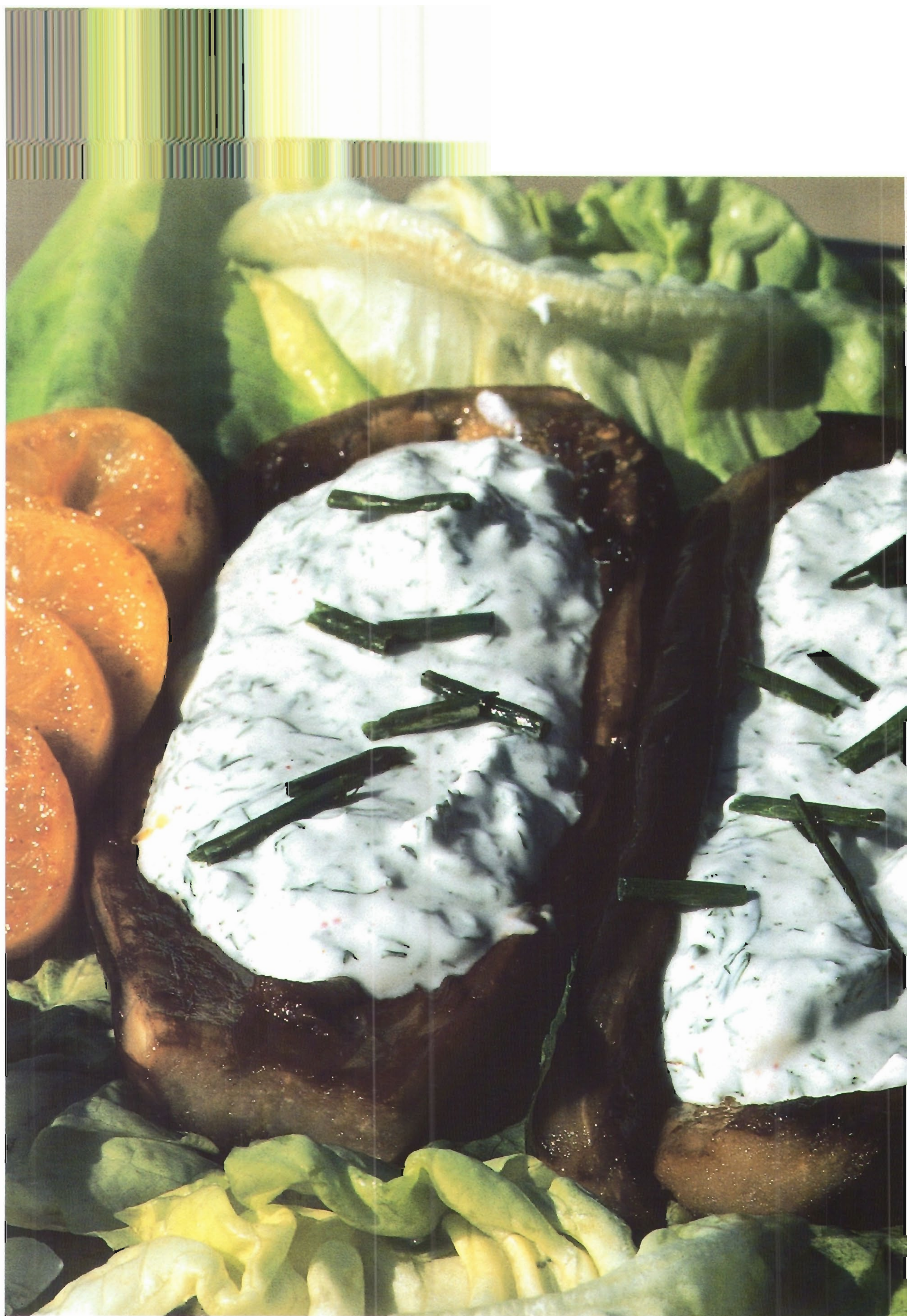
חומרים

3 חצילים בינוניים, מקולפים חלקית
1 כף מלח
1/4 כוס שמן טיגון
375 גרם גבינה לבנה רכה 9% (גביע וחצי)
1/2 כוס שמיר, קצוץ דק
5 שיני שום, כתושות
פפריקה חריפה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

חוצים את החצילים לאורכם ומסירים את הגבעול. בעזרת כפית או סכין חדה וגמישה מרוקנים את תוכנם של החצילים, כך שישארו שוליים בעובי 1 ס"מ ליד הקליפה.
מניחים את סירות החצילים במסננת, זורים מלח ומשהים כשעה. מיבשים במגבות נייר.
מחממים שמן במחבת גדולה ומטגנים קלות את החצילים מכל הצדדים. מניחים בצד.
מערבבים בקערה בינונית את הגבינה, השמיר, השום והתבלינים. ממלאים את סירות החצילים במילוי הגבינה.
מומלץ להגיש על מצע עלי חסה בתוספת לחמים קלויים.

משך ההכנה: שעה | זמן הבישול: 15 דקות



סלט חצילים עם קבנוס

חומרים

2 חצילים בינוניים, קלופים למחצה וחתוכים לקוביות בינוניות
1 כף מלח
5 כפות שמן זית
200 גרם נקניק קבנוס, פרוס דק
1 בצל אדום, פרוס לטבעות
10 זיתים ירוקים או שחורים, מגולענים
1/2 כוס יין לבן יבש
קורט קארי
קורט פפריקה חריפה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

1/2 כוס ריחן, קצוץ דק (או נענע)

הכנה

שמים את קוביות החצילים במסננת. זורים מלח על החצילים ומניחים לחצי שעה. מיבשים את קוביות החצילים במגבות נייר.
מחממים שמן זית במחבת ומטגנים את החצילים עד שהם מזהיבים. מוציאים ומניחים על מגבות נייר לספיגת עודפי השומן.
שמים באותה מחבת פרוסות קבנוס ובצל, מטגנים 2–3 דקות. מוסיפים זיתים, יין לבן ותבלינים. מערבבים ומבשלים כ-10 דקות עד להתאדות היין.
מעבירים את תכולת המחבת לקערה גדולה, מוסיפים את קוביות החצילים ומערבבים היטב. מפזרים מעל הסלט ריחן קצוץ ומגישים.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 30 דקות





סלט מטיאס עם תפוחי אדמה

חומרים

4 נתחי פילה דג מטיאס, חתוכים לפרוסות
3 תפוחי אדמה, קלופים, מבושלים וחתוכים לקוביות קטנות
1 תפוח עץ אדום, חתוך לקוביות קטנות
1 בצל, פרוס דק

לרוטב

1/4 כוס שמן זית
1/4 כוס חומץ
1 כף צלפים
1 כפית חרדל
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מערבבים היטב את כל חומרי הרוטב – רצוי לשים את כל חומרי הרוטב במיכל הנסגר הרמטית ולנער היטב.
שמים בקערה את פרוסות הדג, תפוחי האדמה, תפוח העץ והבצל.
יוצקים את הרוטב ומערבבים היטב.
מומלץ להגיש כתוספת לבשר, עוף ודגים.

משך ההכנה: 30 דקות ▌זמן הבישול: 30 דקות

סלט טונה עם זיתים וצלפים

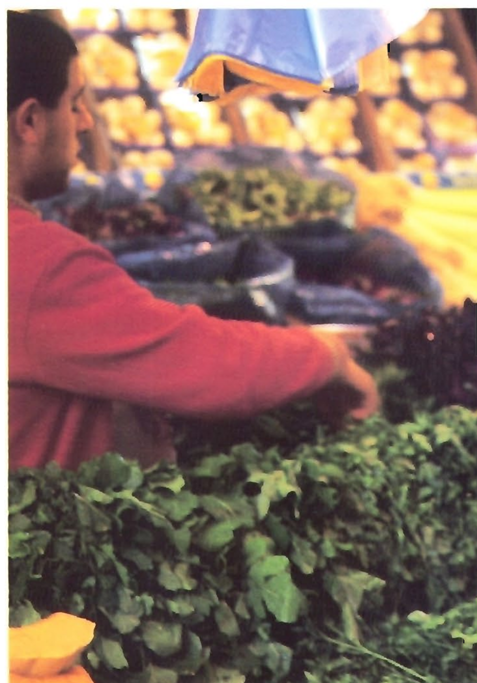
חומרים

3 שימורי טונה בשמן, ללא הנוזלים
3 ביצים קשות, קצוצות
1 כף צלפים
2 כפות עירית, קצוצה דק (או בצל ירוק, ללא החלק הלבן)
1/2 כוס זיתים שחורים, מגולענים וקצוצים דק
2 כפות שמן זית
5 כפות מיונז
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מערבבים בקערה את כל החומרים ומעבירים למקרר ל-30 דקות.

משך ההכנה: 45 דקות



ממולאי חסה קרים

חומרים

10 עלי חסה ערבית, גדולים ויפים
4 כוסות מים רותחים

למילוי

2 שימורי טונה, בשמן או מים, ללא הנוזלים
3 ביצים קשות, קצוצות
3 בצלים ירוקים, קצוצים
4 מלפפונים חמוצים, פרוסים לאורכם לפרוסות דקיקות
3 כפות מיונז
מלח, פלפל שחור גרוס טרי



הכנה

חולטים את עלי החסה במים הרותחים למספר דקות. העלים צריכים להיות נוחים לגלגול, אך לא רכים מידי. מוציאים ומניחים לעלי החסה להתקרר מעט.
מערבבים בקערה את כל חומרי המילוי.
מניחים את עלי החסה על משטח עבודה. שמים בקצה כל עלה כף מילוי ומגלגלים את העלה לצורת סיגר. ממלאים באותו אופן את כל העלים ומסדרים אותם בצלחת הגשה.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 15 דקות

עגבניות אדומות כבושות

עגבניות כבושות שמצטרפות נהדר לארוחות בשריות.

חומרים

1 ק"ג עגבניות אדומות ובשלות
1 כף כמון
שיני שום משום שלם, כתושות
1 כף שמן זית
מלח
2 ענפי רוזמרין טרי
1 בקבוק חומץ טבעי (1 ליטר)

צנצנת זכוכית (1 ליטר) הנסגרת הרמטית, שטופה היטב ויבשה.

הכנה

מערבבים בקערה קטנה כמון, שום כתוש, שמן זית ומלח.
חוצים את העגבניות לאורכן כמעט עד סוף החתך, כך שישאר חיבור בין שני חצאי העגבניות. ממלאים כל עגבניה בכפית מתערובת התבלינים.
מעבירים את העגבניות לצנצנת. מסדרים בין העגבניות את ענפי הרוזמרין ויוצקים מעל העגבניות חומץ עד לגובה כיסוי העגבניות.
סוגרים היטב את הצנצנת ומעבירים למקרר למשך 3 שעות.

משך ההכנה: 30 דקות



סלט חסות ופטריות

חומרים

3 סוגי חסות, למשל עגולה, מסולסלת ואדומה
2 בצלים אדומים, חתוכים לטבעות
2 צנונים, חתוכים לפרוסות דקות
1 סלסלת פטריות שמפניון, חצויות

לרוטב

2/3 כוס שמן זית
1 שן שום, כתושה
1/4 כוס חומץ בן יין
1 כף ריחן, קצוץ דק
1 כפית חרדל דיז'ון
1 כפית טרגון, קצוץ דק
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

3 ביצים קשות, חצויות

הכנה

קורעים את עלי החסה לפיסות גדולות. שוטפים ומיבשים היטב.
מערבבים היטב את כל חומרי הרוטב – רצוי לשים את כל חומרי הרוטב במיכל הנסגר הרמטית ולנער היטב.
שמים בקערה את קרעי החסה, הבצל, הצנון והפטריות, יוצקים את הרוטב ומערבבים היטב.
מניחים מעל הסלט את חצאי הביצים הקשות.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 15 דקות





סלט עוף ירוק

חומרים

3 כוסות קוביות עוף צלוי (או עוף בגריל)
2 מלפפונים, לא מקולפים, פרוסים דק
2 מלפפונים חמוצים, פרוסים
2 בצלים ירוקים, קצוצים
1 אבוקדו, חתוך לקוביות
1 כף מיץ לימון

לרוטב

1 כף שמיר, קצוץ דק
1 כף עלי טימין, קצוץ דק
5 כפות שמן זית
2 כפות מיץ לימון
2 כפות חרדל
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מטפטפים מיץ לימון על קוביות האבוקדו כדי שלא ישחיר.
מערבבים היטב את כל חומרי הרוטב – רצוי לשים את כל חומרי הרוטב במיכל הנסגר הרמטית ולנער היטב.
שמים בקערה גדולה את קוביות האבוקדו, המלפפונים, הבצל והעוף.
יוצקים את הרוטב ומערבבים היטב. מגישים מיד.

משך ההכנה: 30 דקות

סלט כרוב עם ענבים ואגוזי מלך

חומרים

1/2 כרוב לבן
1 כוס ענבים
1/2 כוס אגוזי מלך, שבורים גס
3 נקניקיות עוף, חתוכות לטבעות, מטוגנות או מבושלות במים
4 כפות מיונז
מלח, פלפל לבן

הכנה

קוצצים דק את הכרוב. מעבירים לקערה וזורים מעט מלח. מניחים בצד ל-10 דקות.
מוסיפים לקערת הכרוב נקניקיות מטוגנות, ענבים, אגוזי מלך, מלח ופלפל לבן. מערבבים היטב ומקררים במקרר כשעה.

משך ההכנה: 10 דקות | זמן הבישול: 10 דקות



סלט חזה עוף וחסות

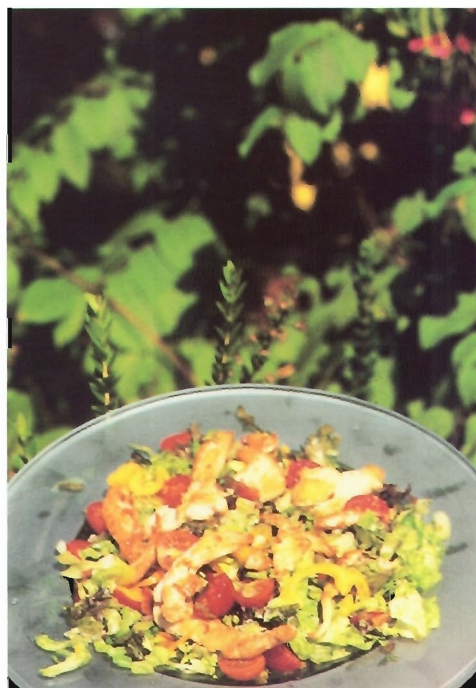
חומרים

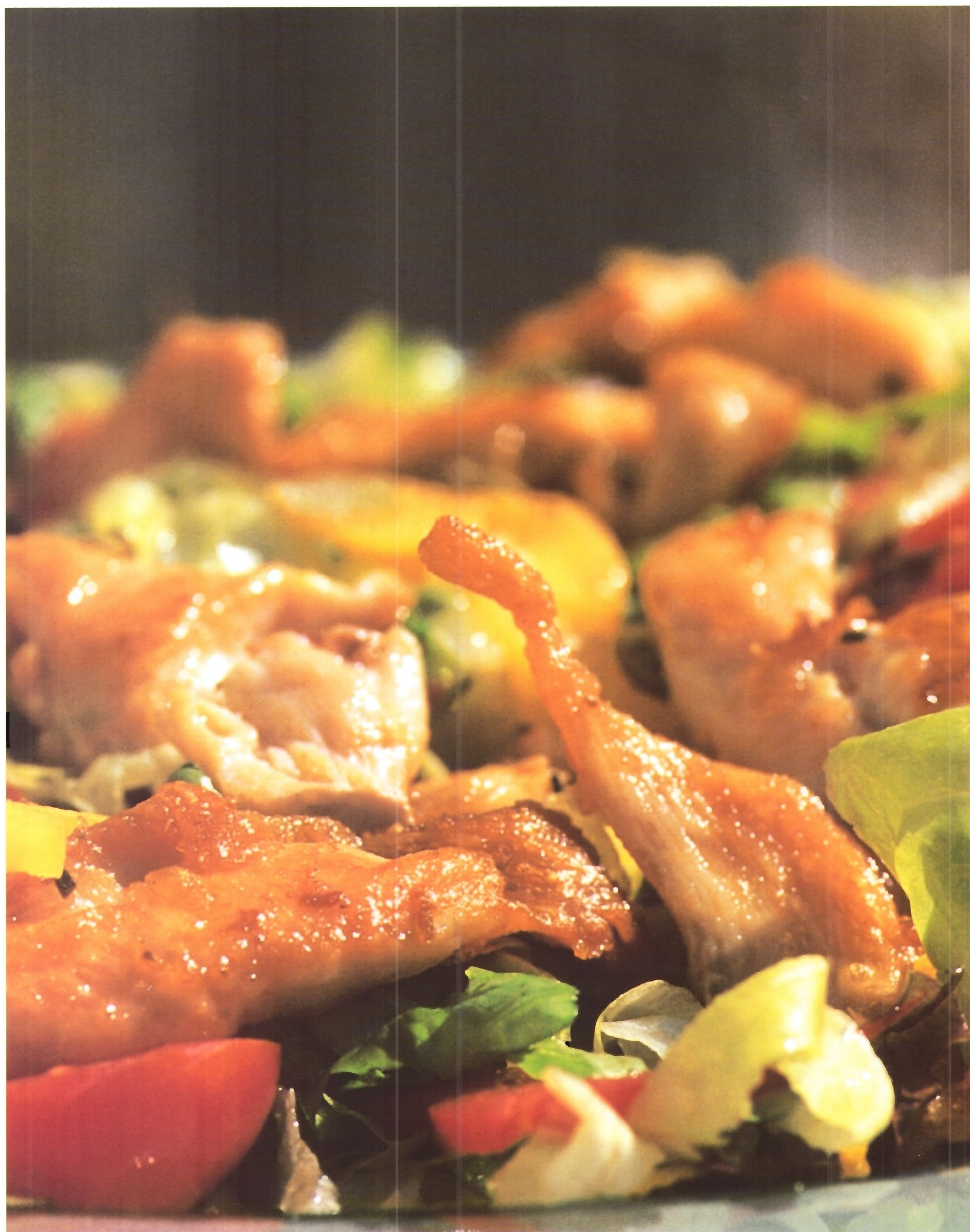
3 פרוסות חזה עוף, חתוכות לרצועות דקות
שמן לטיגון
עלים ממבחר סוגי חסות. למשל ערבית, אמריקאית, מסולסלת או אלמוגית, שטופות ומיובשות היטב.
1 גמבה, חתוכה לרצועות דקות
1 פלפל צהוב, חתוך לרצועות דקות
1 כוס עגבניות שרי, חצויות
1 כוס ריחן, קצוץ דק
1 כף שומשום קלוי
3 כפות שמן זית
1 כפית חומץ בן יין לבן
מלה, פלפל אנגלי טחון או פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן במחבת גדולה ומטגנים את רצועות העוף עד להשחמה קלה. מוציאים ומניחים להצטנן על מגבות נייר.
קורעים את עלי החסה לפיסות גדולות ושמים בקערה גדולה. מוסיפים רצועות עוף מטוגנות, גמבה, פלפל, עגבניות, ריחן, שומשום, שמן זית, חומץ ותבלינים.
מערבבים היטב ומקררים במקרר כ-30 דקות.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 30 דקות





סלט תפוחי אדמה ונקניקיות בסגנון שוודי



חומרים

1 ק"ג תפוחי אדמה
5 כפות שמן זית
1 בצל גדול, פרוס דק
10 נקניקיות, חתוכות לטבעות
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
2 כפות מיץ לימון

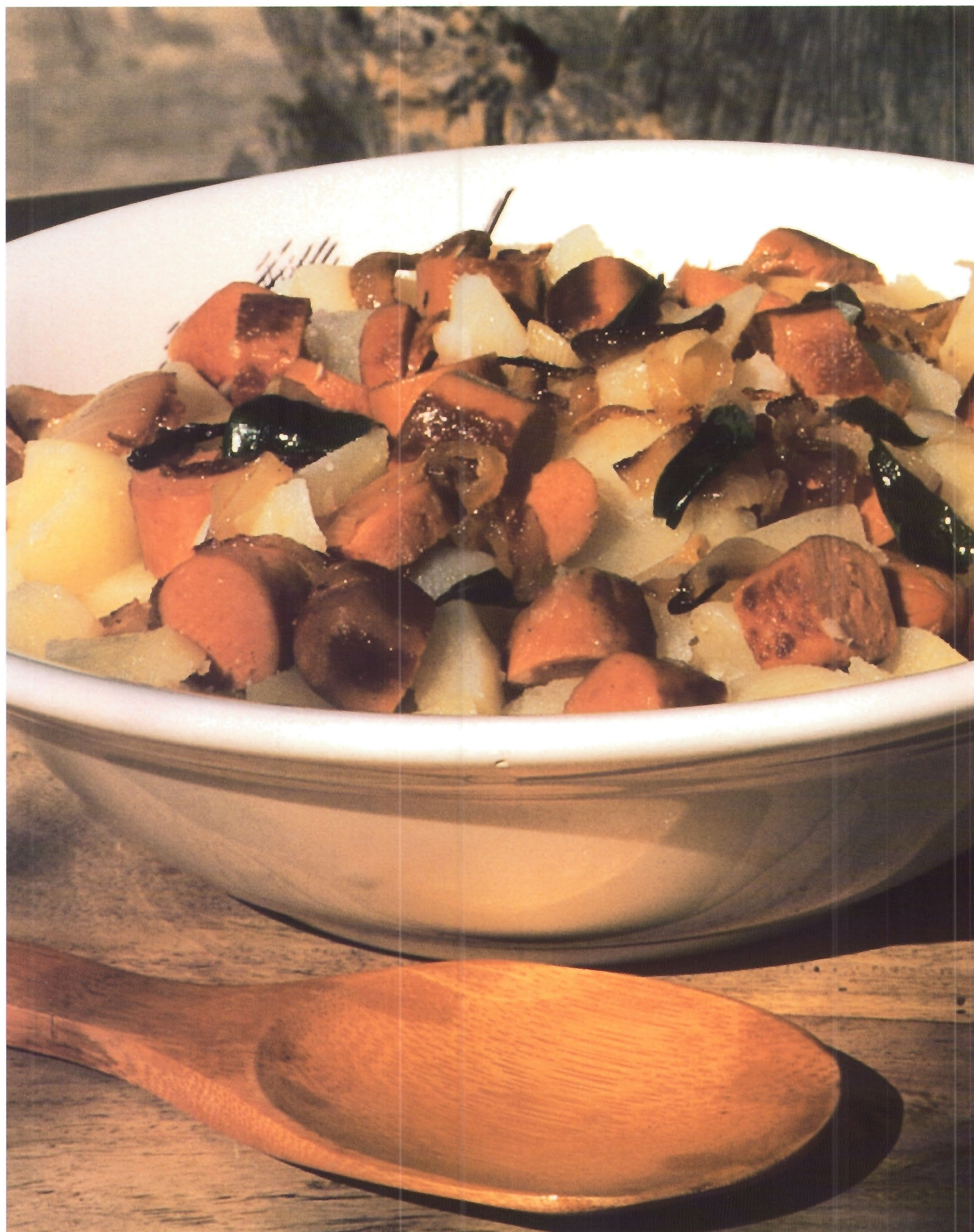
הכנה

מבשלים את תפוחי האדמה בקליפתם במי מלח כ-30 דקות. מוציאים, מצננים ומקלפים את תפוחי האדמה. חותכים לקוביות בינוניות ומעבירים לקערה.
מחממים שמן זית במחבת ומטגנים את פרוסות הבצל עד שהן מזהיבות. מוסיפים את הנקניקיות והתבלינים. מערבבים ומבשלים כ-5 דקות.
מעבירים את תכולת המחבת לקערת תפוחי האדמה. יוצקים מיץ לימון ומערבבים קלות.

גיוון

אפשר להחליף את הנקניקיות בנקניק קבנוס.
אפשר להחליף את הבצל בעירית קצוצה, ללא שלב הטיגון.

משך ההכנה: 15 דקות | זמן הבישול: 30 דקות



סלט פסטה צבעוני

חומרים

500 גרם פסטה פוזילי צבעונית (אטריות מסולסלות דמויות ברגים)
100 גרם גבינת קשקבל, חתוכה לקוביות קטנות
4 כפות שמן זית
1 שימורי אנשובי, חתוך לפיסות בינוניות
1/2 כוס עגבניות מיובשות, קצוצות גס
1/2 כוס זיתים שחורים, מגולענים וקצוצים גס
1 כף צלפים
1 שן שום, כתושה
1/2 כוס ריחן, קצוץ
2 כפות אורגנו יבש (או טימין)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מבשלים את הפסטה בהתאם להוראות היצרן. שוטפים ומסננים. מעבירים את הפסטה המבושלת לקערה. מוסיפים את שאר החומרים המופיעים ברשימה, ומערבבים היטב.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 20 דקות







כ... ות קלות



קבב בפיתה עירקית

חומרים

2 פיתות עירקיות
קבב מזרחי מוכן קפוא
2 כפות שמן זית
2 כפות עמבה
3 כפות טחינה מוכנה
4 גבעולי פטרוזיליה
1 בצל, פרוס לפרוסות
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת ומטגנים את הקבב עד להשחמה. שומרים בצד.
מורחים את הפיתות בעמבה ומסדרים לאורך מרכז הפיתה קבבים מטוגנים, פרוסות בצל, טחינה, פטרוזיליה ותבלינים.
מקפלים את החלק התחתון של הפיתה כלפי פנים ומגלגלים את הפיתה.
מגישים בצלחות שטוחות בתוספת מגוון ירקות מוחמצים.

גיוון

אפשר להחליף את הקבב בקציצות בשר.

▮ משך ההכנה: 15 דקות ▮ זמן הבישול: 10 דקות



כריך אבוקדו וביצה

חומרים

בגט
מעט חמאה
1 אבוקדו גדול ובשל, חתוך לקוביות בינוניות
1 בצל ירוק, קצוץ דק
2 ביצים קשות, קלופות וקצוצות
1 כפית סחוג ירוק
1 כף מיץ לימון
1 עגבניה בשלה, פרוסה לפרוסות
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

חוצים את הבגט ומורחים חמאה.
מערבבים בקערה את האבוקדו, הבצל, הביצים, הסחוג, הלימון, המלח והפלפל השחור.
ממלאים את הבגט בתערובת ומניחים מעל פרוסות עגבניה.
קולים את הבגט 5 דקות בתנור ומגישים מיד.

▮ משך ההכנה: 15 דקות

כריך עם חביתת תפוחי אדמה ונקניק

חומרים

2 פיתות
4 כפות שמן זית
1 תפוח אדמה, קלוף וחתוך לפרוסות בינוניות
2 ביצים, טרופות
1 עגבניה בשלה, פרוסה לפרוסות
4 פרוסות נקניק סלמי, חתוך לרצועות
2 כפות עירית, קצוצה דק
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת ומטגנים את פרוסות תפוחי האדמה משני הצדדים עד שהן מזהיבות.
מוסיפים למחבת ביצים טרופות, מלח ופלפל שחור. מפזרים מעל הביצים פרוסות עגבניה, רצועות סלמי ועירית קצוצה ומטגנים על אש נמוכה עד שהחביתה מוכנה.
חוצים את הפיתות וממלאים בחביתה.
נפלא בתוספת סלט ירקות וחמוצים.

גיוון

אפשר להחליף את נקניק הסלמי בנקניק אהוב אחר או בנקניקיות.

▮ משך ההכנה: 10 דקות ▮ זמן הבישול: 10 דקות

כריך סלמון וצלפים

חומרים

4 פרוסות לחם שחור כפרי
2 כפות מיונז
2 עלי חסה מסולסלת, שטופים ויבשים
100 גרם פרוסות סלמון
1 בצל אדום, פרוס לפרוסות
1 עגבניה בשלה, פרוסה לפרוסות
1 כף צלפים
1 כף כוסברה, קצוצה דק (או נענע)

הכנה

מורחים את פרוסות הלחם במיונז. מניחים על שתי פרוסות לחם עלי חסה, פרוסות סלמון, פרוסות בצל ופרוסות עגבניה. מפזרים מעל צלפים וכוסברה קצוצה ומכסים בפרוסה נוספת.
מגישים עם חמוצים ומשקאות חריפים.

▮ משך ההכנה: 10 דקות



טונה וגבינה מלוחה
על מצע פיתה עירקית

חומרים

2 פיתות עירקיות גדולות
4 כפות שמן זית
3 שימורי טונה בשמן
2 ביצים
250 גרם גבינה בולגרית
10 זיתים שחורים, מגולענים ופרוסים לטבעות
1/2 כוס תרד, מבושל סחוט וקצוץ דק
1 בצל סגול, פרוס לטבעות דקות
1 עגבניה גדולה ובשלה, חתוכה לקוביות
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

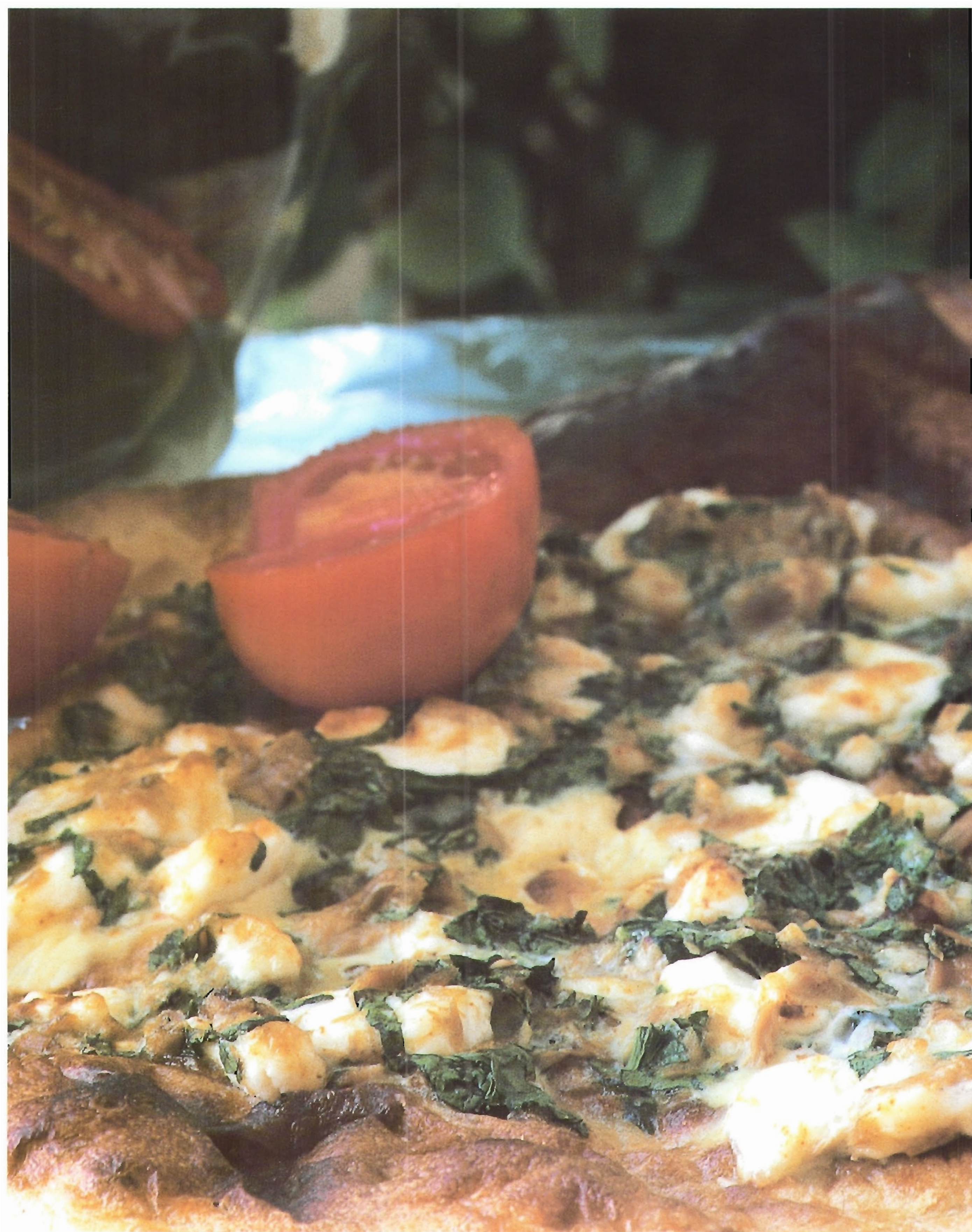
מחממים תנור לחום גבוה (250º צ.)
מורחים את הפיתות בשמן זית ומניחים כל פיתה בתבנית תנור נפרדת.
שמים בקערה גדולה את הטונה עם השמן ומוסיפים ביצים, גבינה בולגרית, זיתים שחורים, תרד, בצל ועגבניות. מתבלים ומערבבים היטב.
מפזרים על כל פיתה מחצית מהתערובת ואופים 30-25 דקות.

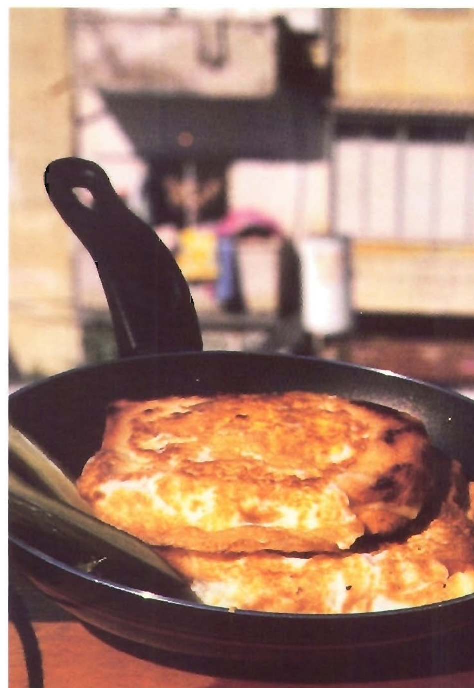
להגשה

פורסים את הפיתה למשולשים, כמו פיצה ומגישים בתוספת סלט ירקות.

▌משך ההכנה: 15 דקות ▌זמן הבישול: 25 דקות







טוסט גבינה וביצה מטוגן

חומרים

4 פרוסות לחם לבן או חלה
2 ביצים
4 פרוסות גבינת קשקבל
חמאה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

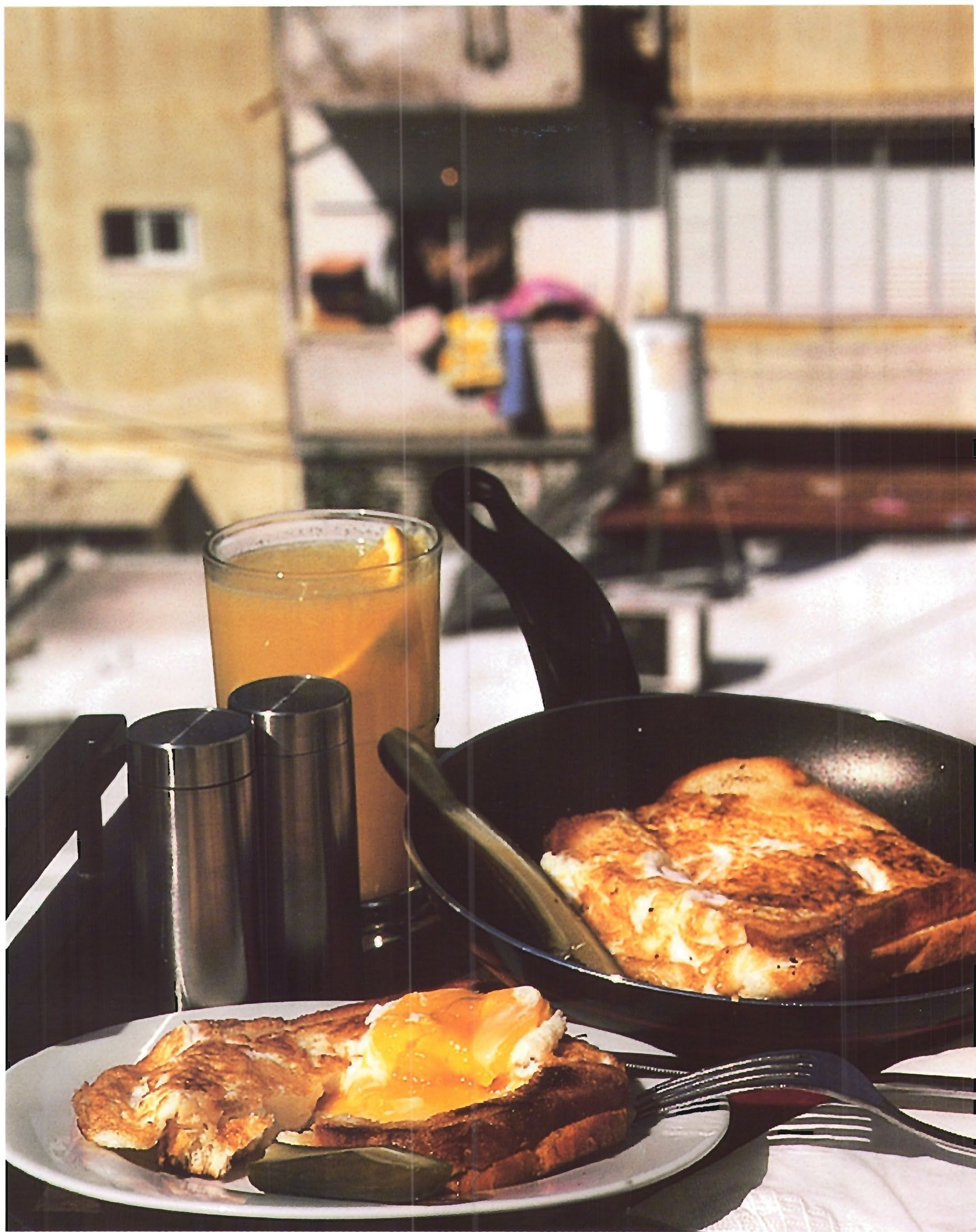
הכנה

מניחים את פרוסות הלחם על משטח העבודה ובעזרת כוס מחוררים עיגול במרכז שתי פרוסות. מורחים את שתי הפרוסות הנותרות במעט חמאה.
ממיסים חמאה במחבת גדולה ומניחים במחבת את הפרוסות המחוררות. פותחים בזהירות את הביצים אל תוך החור, כמו בביצת עין. מניחים מעל הביצה פרוסת קשקבל, מלח ופלפל שחור ופרוסת גבינה נוספת. מכסים כל טוסט בפרוסת לחם.
מטגנים את הטוסטים עד שהביצה מוכנה, הופכים בזהירות בעזרת מרית מתכת ומטגנים מספר דקות עד שהטוסט מזהיב משני צדדיו.

גיוון

אפשר להחליף את גבינת הקשקבל בכל גבינה אהובה אחרת.
מגישים בתוספת סלט ירקות וחמוצים.

משך ההכנה: 15 דקות | זמן הבישול: 10 דקות



שקשוקה עם חצילים ונקניק

חומרים

4 פרוסות חצילים דקות, ללא הקליפה
4 שיני שום, כתושות
1 שימורי עגבניות כתושות (400 גרם)
1 רסק עגבניות (100 גרם)
קורט טימין יבש
קורט פפריקה חריפה
קורט כורכום
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
2 כוסות מים
100 גרם נקניק סלמי פרוס
4 ביצים

הכנה

מחממים שמן זית במחבת ומוסיפים פרוסות חצילים, שום, עגבניות כתושות, רסק עגבניות ותבלינים. מערבבים ומבשלים מספר דקות. מוסיפים 2 כוסות מים ומביאים לרתיחה.
מפזרים מעל הרוטב פרוסות נקניק. פותחים בזהירות את הביצים ויוצקים אותן בשלמותן מעל הרוטב במרחק שווה זו מזו.
מכסים ומבשלים מכוסה על אש קטנה כ-15 דקות, עד שהביצים מוכנות.
מומלץ להגיש בתוספת לחם טרי וסלט ירקות.

משך ההכנה: 10 דקות | **זמן הבישול:** 15 דקות

שקשוקה בסגנון טורקי

חומרים

4 שיני שום, כתושות
1 שימורי עגבניות קצוצות (כולל הנוזלים)
1 גמבה קטנה, קצוצה דק
1 כפית צנוברים, קלויים
1 כף כוסברה טריה, קצוצה דק
1 כף נענע טריה, קצוצה דק
4 כפות שמן זית
4 ביצים
קורט כורכום
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת גדולה ומטגנים מעט את השום. מוסיפים עגבניות, גמבה, צנוברים, כוסברה, נענע ותבלינים. מערבבים ומבשלים מכוסה על אש קטנה כ-10 דקות עד שהרוטב מבעבע.
פותחים בזהירות את הביצים ויוצקים אותן בשלמותן מעל הרוטב במרחק שווה זו מזו. מבשלים מכוסה כ-7 דקות או עד שהביצים מוכנות.
מומלץ להגיש בתוספת פיתות טריות, סלט ירקות וחמוצים.

גיוון

אפשר להחליף את הכוסברה והנענע בפטרוזיליה או ירק אהוב אחר.

משך ההכנה: 10 דקות | **זמן הבישול:** 15 דקות



כריך גבינה ושוקולד לילדים

אם יש לכם ילדים, שמסרבים לטעום גבינה, כמו בת אחותי,
זה הממרח שיותיר מרוצים הורים וילדים.

חומרים

2 לחמניות המבורגר
1 מיכל גבינה לבנה למריחה 9%
4 כפות שוקולד למריחה

הכנה

שמים בקערה גבינה לבנה ושוקולד למריחה. מערבבים היטב ומקררים כ־30 דקות.
מורחים את הלחמניות בממרח ומגישים.

גיוון

אפשר להוסיף לתערובת סוכריות צבעוניות קטנטנות המיועדות לקישוט עוגות.

משך ההכנה: 10 דקות



בלינצ'ס פטריות וגבינה

הרי וזוזי זוג "יקים" קשישים ונחמדים, בעלי מסעדה
לאוכל יהודי בלוס אנג'לס, שבה עבדתי לימדו אותי
להכין את הבלינצ'ס הנהדרים האלו.

חומרים

12 עלי בלינצ'ס מוכנים
4 כפות שמן זית
1 בצל, קצוץ דק
1 סלסלת פטריות שמפיניון, פרוסות
4 ביצים
150 גרם גבינת קשקבל, מגוררת
מעט חמאה לשימון התבנית
פפריקה חריפה (לא הכרחי)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב.
מוסיפים את הפטריות ומטגנים עוד 3 דקות.
טורפים את הביצים עם התבלינים ומוסיפים למחבת תוך ערבוב מתמיד עד שנוצרים פתיתי ביצים. מניחים בצד.
מחממים תנור לחום גבוה (250° צ.) ומשמנים במעט חמאה את תבנית האפיה.
פורסים על משטח העבודה את עלי הבלינצ'ס. ממלאים כל עלה בשלוש כפות מתערובת הביצים והפטריות. מקפלים את שולי העלה משני הצדדים ומגלגלים. ממשיכים באותו אופן עם יתרת עלי הבלינצ'ס.
מסדרים את הבלינצ'ס בתבנית האפיה המשומנת. זורים על הבלינצ'ס גבינת קשקבל ואופים בתנור כ־10 דקות עד שהגבינה נמסה.

משך ההכנה: 30 דקות (כולל טיגון) | זמן הבישול: 10 דקות

פיתה עם פול וביצה בסגנון מצרי

חומרים

1 מיכל פול מצרי מוכן (ללא רוטב)
1 כף שמן זית
2 ביצים קשות, קלופות וקצוצות גס
1 בצל, פרוס לפרוסות דקות
4 כפות טחינה מוכנה
2 כפות מיץ לימון
מלח, קורט כמון או כוסברה
2 פיתות

הכנה

שמים בקערה את כל החומרים, מלבד הפיתות ומערבבים היטב.
חוצים את הפיתות וממלאים בנדיבות מהתערובת.
מגישים בתוספת סלט ירקות וחמוצים.

משך ההכנה: 10 דקות | זמן הבישול: 10 דקות







כריך חצילים וגבינת שמנת

חומרים

1 חציל, קלוף למחצה, פרוס לפרוסות דקות
1 עגבניה בשלה, פרוסה לפרוסות בינוניות
2 כפות מלח בישול
שמן לטיגון
1 מיכל גבינת שמנת
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
מעט זעתר טחון (לא הכרחי)
1 בצל אדום, פרוס לפרוסות דקות
4 פרוסות לחם שחור

הכנה

זורים מלח בישול על פרוסות החצילים ומניחים בצד למשך 15 דקות.
שוטפים את פרוסות החצילים ומנגבים במגבות נייר.
מחממים שמן טיגון במחבת ומטגנים את פרוסות החצילים משני הצדדים עד שהן מזהיבות. שומרים בצד.
באותה מחבת מטגנים את פרוסות העגבניה, שתי דקות מכל צד. שומרים בצד.
מערבבים בקערה את הגבינה, המלח, הפלפל והזעתר.
מורחים שתי פרוסות לחם בתערובת הגבינה. מניחים מעל פרוסות חצילים, פרוסות עגבניה ובצל ומכסים בפרוסת לחם נוספת.
נהדר להגיש בתוספת סלט ירקות.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 15 דקות



חביתת חצילים נקניק וזיתים בסגנון טורקי

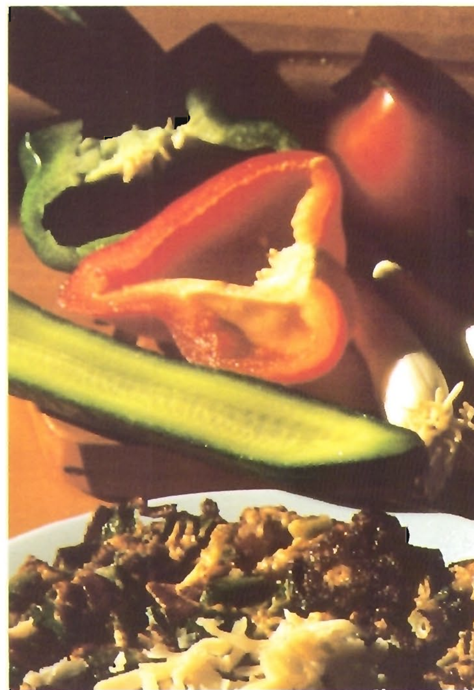
חומרים

1 חציל, קלוף ופרוס לפרוסות דקות
6 כפות שמן זית
4 ביצים
1 נקניק קבנוס, פרוס לפרוסות דקות
250 גרם זיתים שחורים, מגולענים
1 עגבניה בשלה, פרוסה לפרוסות דקות
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1 כף נענע טריה, קצוצה דק

הכנה

מניחים את פרוסות החצילים במסננת, זורים מלח ומשהים ל-10 דקות לניקוז הנוזלים המרירים. שוטפים ומיבשים.
מחממים 4 כפות שמן זית במחבת גדולה ומטגנים את פרוסות החצילים משני הצדדים עד שהן מזהיבות. שומרים בצד.
שמים בקערה ביצים, פרוסות קבנוס, זיתים, מלח ופלפל שחור ומערבבים.
מחממים 2 כפות שמן זית באותה מחבת. יוצקים למחבת את תערובת הביצים ומנערים קלות את המחבת כך שתערובת הביצים תכסה את תחתית המחבת.
מסדרים מעל תערובת הביצים פרוסות חצילים מטוגנות ופרוסות עגבניה ומטגנים את החביתה משני הצדדים.
מעטרים בנענע קצוצה ומגישים בתוספת פיתות חמות, חמוצים וסלט ירקות.

משך ההכנה: 15 דקות | זמן הבישול: 10 דקות



חביתת ריקוטה וזיתים

חומרים

4 ביצים
150 גרם גבינת ריקוטה
50 גרם זיתים ירוקים, מגולענים וקצוצים גס
1 כף צנוברים קלויים
3 כפות שמן זית
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

טורפים את הביצים עם הגבינה, הזיתים, הצנוברים ומתבלים במלח ובפלפל השחור.
מחממים שמן זית במחבת ויוצקים את תערובת הביצים. מטגנים את החביתה משני הצדדים עד שהיא מזהיבה.

משך ההכנה: 10 דקות | זמן הבישול: 10 דקות



חביתת חצילים וגבינה מלוחה

חומרים

2 חצילים, קלופים ופרוסים לפרוסות בינוניות
6 ביצים
200 גרם גבינה מלוחה, מפוררת
1 כפית נענע, קצוצה דק
1 כפית כוסברה, קצוצה דק
2 בצלים ירוקים, כולל החלק הלבן, קצוצים דק
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1/2 כוס שמן לטיגון

הכנה

מניחים את פרוסות החצילים במסננת, זורים מלח ומשהים ל-10 דקות לניקוז הנוזלים המרירים. שוטפים ומיבשים.
מחממים שמן טיגון במחבת גדולה ומטגנים את פרוסות החצילים משני הצדדים עד שהן מזהיבות. שומרים בצד.
שמים בקערה את הביצים, הנענע, הכוסברה, הבצל הירוק, הגבינה המפוררת, מלח ופלפל שחור ומערבבים.
תערובת הביצים מתאימה להכנת שתי חביתות. מחממים שמן טיגון במחבת ויוצקים מחצית מתערובת הביצים למחבת. מפזרים מעל תערובת הביצים מחצית מפרוסות החצילים המטוגנות ומטגנים את החביתה משני הצדדים. מוציאים ומטגנים באותו אופן חביתת חצילים נוספת.
מומלץ להגיש בתוספת מבחר ירקות טריים חתוכים או ירקות כבושים.

משך ההכנה: 15 דקות | זמן הבישול: 10 דקות



חביתת הבלקן

חומרים

4 ביצים
2 שיני שום, כתושות
1 בצל ירוק, כולל החלק הלבן, קצוץ דק
1 פלפל ירוק קטן, חתוך לקוביות בינוניות
1 עגבניה קטנה ובשלה, קצוצה דק
100 גרם גבינה צהובה, מגוררת
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
4 כפות שמן זית לטיגון

הכנה

שמים בקערה את הביצים, השום, הבצל, הפלפל הירוק, העגבניה, הגבינה הצהובה, מלח ופלפל שחור ומערבבים היטב.
מחממים שמן זית במחבת גדולה. יוצקים למחבת את תערובת הביצים ומטגנים על אש בינונית משני הצדדים עד שהחביתה מזהיבה.
מגישים בתוספת לחמים חמים וסלט ירקות.

משך ההכנה: 10 דקות | זמן הבישול: 10 דקות

חביתת כבד ובצל מטוגן

חביתה נפלאה לימי החורף הקרים בתוספת סלט ירקות קצוץ דק ולחמים חמים

חומרים

2 ביצים
קורט כורכום (לא הכרחי)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1 בצל, פרוס לפרוסות בינוניות
200 גרם כבד עוף, פרוס לפרוסות בינוניות
4 כפות שמן זית לטיגון

הכנה

שמים בקערה את הביצים, הכורכום, המלח ופלפל השחור ומערבבים היטב.
מחממים שמן זית במחבת גדולה ומטגנים את פרוסות הבצל עד שהן מזהיבות. מוסיפים את הכבד, מערבבים ומטגנים יחד מספר דקות.
יוצקים למחבת את תערובת הביצים ומנערים קלות את המחבת כך שתערובת הביצים תכסה את תחתית המחבת. מטגנים את החביתה משני הצדדים עד שהיא מזהיבה.

משך ההכנה: 10 דקות | זמן הבישול: 10 דקות

חביתת גבינה ופטריות

חומרים

4 ביצים
150 גרם גבינת קשקבל, מגוררת
1 בצל, קצוץ בינוני
1 סלסלת פטריות שמפיניון, פרוסות
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1 כף פטרוזיליה קצוצה
5 כפות שמן זית לטיגון

הכנה

שמים בקערה את הביצים, מוסיפים גבינה מגוררת, מלח ופלפל שחור ומערבבים היטב.
מחממים כף שמן זית במחבת גדולה ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב. מוסיפים את הפטריות, מערבבים ומאדים מספר דקות.
מוציאים ומוסיפים לתערובת הביצים.
מחממים באותה מחבת 4 כפות שמן זית. יוצקים למחבת את תערובת הביצים ומטגנים את החביתה משני הצדדים עד שהיא מזהיבה.
להגשה מעטרים בפטרוזיליה קצוצה ומגישים בתוספת פיתות חמות וסלט ירקות.

משך ההכנה: 10 דקות | זמן הבישול: 10 דקות





כריך בסגנון רוסי

רק הכריך הזה גרם לאנה, חברה רוסיה, להרגיש בבית למרות שהיתה רחוקה ממולדתה.

חומרים

1 כוס אפונה קפואה, מבושלת ומסוננת
1 כוס תפוחי אדמה, מבושלים וחתוכים לקוביות בינוניות
1 כוס מלפפון חמוץ, חתוך לקוביות בינוניות
2 כפות בצל ירוק, כולל החלק הלבן, קצוץ
1 כפית שמיר, קצוץ דק
4 כפות מיונז
מלח, פלפל לבן גרוס טרי
2 פיתות לבנות ועבות

הכנה

שמים בקערה את כל החומרים, מלבד הפיתות ומערבבים היטב.
חוצים את הפיתות וממלאים בנדיבות מהתערובת.
מגישים בתוספת חמוצים.
אפשר לקלות מעט את הפיתות בתנור לפני המילוי.

משך ההכנה: 10 דקות



כריך פסטרמה וירקות מטוגנים

חומרים

1 בצל, פרוס לפרוסות בינוניות
4 עלי חסה, שטופים ויבשים
1 עגבניה בשלה, פרוסה לפרוסות בינוניות
2 כפות שמן זית
1 כף חרדל דיז'ון
1 פלפל אדום חריף, חתוך לרצועות דקות (לא הכרחי)
250 גרם פסטרמה בקר, פרוסה דק
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
4 פרוסות לחם שחור כפרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
שומרים בצד.
באותה מחבת מטגנים את עלי החסה כדקה מכל צד. שומרים בצד.
באותה מחבת מטגנים את פרוסות העגבניה כדקה מכל צד.
שומרים בצד.
מורחים את פרוסות הלחם בחרדל.
מניחים על שתי פרוסות לחם פרוסות פסטרמה, עלי חסה, בצל מטוגן, פרוסות עגבניה, רצועות פלפל אדום, מלח ופלפל שחור.סוגרים את הכריך בפרוסת לחם נוספת.

משך ההכנה: 10 דקות | זמן הבישול: 10 דקות









עוף בתפוזים סינים ובאגוזי מלך

חומרים

4 כרעי עוף
4 כוסות מים להרתחת העוף
4 כפות שמן זית
1 בצל גדול, פרוס
10 תפוזים סינים, חצויים ומגולענים
1/4 כוס אגוזי מלך, קצוצים גס
3 כפות יין לבן יבש
1 כפית מרק עוף
1 כפית סוכר חום
2 כוסות מים
פלפל שחור גרוס טרי, מלח ומעט קארי

הכנה

שמים את כרעי העוף בסיר בינוני עם מים ומרתיחים מספר פעמים על אש גבוהה. שוטפים ומיבשים.
מחממים שמן זית בסיר בינוני אחר ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב.
מוסיפים את העוף ושאר החומרים המופיעים ברשימה. מבשלים בסיר מכוסה, על אש בינונית כ-40 דקות. במידה וחסרים נוזלים יש להוסיף מעט מים.

משך ההכנה: 30 דקות ▮ זמן הבישול: 40 דקות



עוף עם פול ירוק

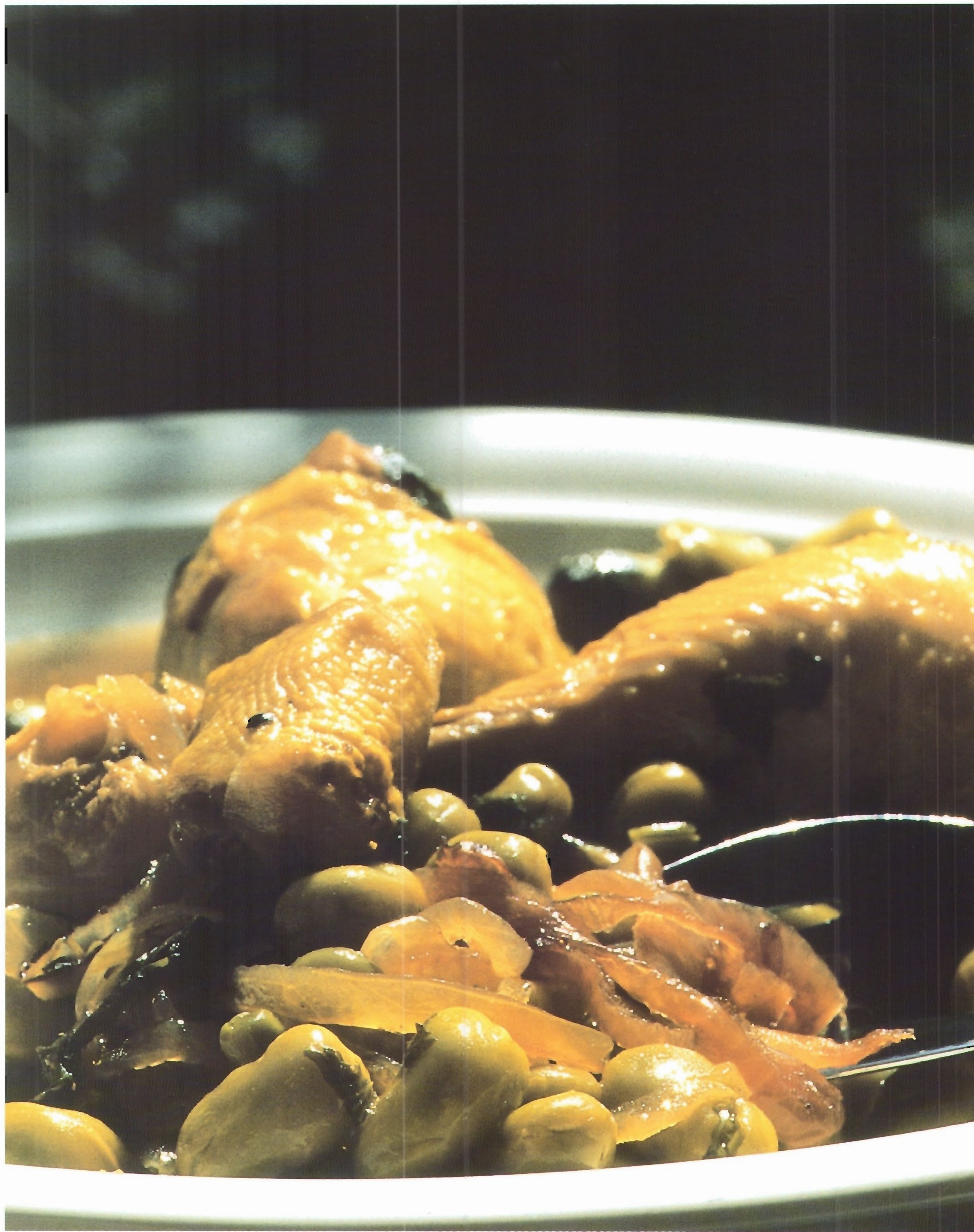
חומרים

6 שוקי עוף עם העור
4 כוסות מים להרתחת העוף
1 שקית פול ירוק קפוא (או שקדים ירוקים טריים)
4 כפות שמן זית
1 בצל, חתוך לטבעות דקות
1/2 כוס כוסברה טריה, קצוצה דק
3 כוסות מים
2 כפות מרק עוף
3 כפות מיץ לימון טרי
קורט קארי
קורט כורכום
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

שמים את העוף בסיר עם מים ומרתיחים מספר פעמים על אש גבוהה. שוטפים ומיבשים.
מחממים בסיר אחר את השמן ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב.
מוסיפים את העוף, הפול ושאר החומרים המופעים ברשימה. מבשלים מכוסה על אש בינונית כ-30 דקות. במידה וחסרים נוזלים יש להוסיף מעט מים.
מומלץ להגיש עם אורז לבן או עם אורז אדום.

משך ההכנה: 15 דקות ▮ זמן הבישול: 30 דקות



עוף ממולא בכבד ובבצל מטוגן

חומרים
1 עוף גדול עם העור, שטוף

למילוי העוף
1/2 ק"ג כבדי עוף, חתוכים לחתיכות גדולות
4 כפות שמן זית
1 בצל גדול, פרוס לטבעות בינוניות
3 שיני שום, כתושות
1 כף אבקת מרק עוף
2 כפות צנוברים קלויים
3 כפות רוטב סויה
2 תפוחי עץ ירוקים, גרנד או סמיט, קלופים וחתוכים לקוביות בינוניות
1/2 צרור כוסברה טריה, קצוצה דק (או נענע טריה)
קורט קארי
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
למשיחת העוף:
3 כפות כוסברה טריה, קצוצה דק
3 שיני שום, כתושות
3 כפות שמן זית
קורט קארי
קורט כורכום
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה
הכנת המילוי
מחממים שמן זית במחבת גדולה ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב. מוסיפים את שאר חומרי המילוי המופיעים ברשימה. מטגנים ומערבבים על אש בינונית כ-10 דקות. ממלאים את העוף במילית.
מחממים תנור לחום גבוה (250° צ.).

משיחת העוף
בקערה קטנה מערבבים את כל החומרים המופיעים ברשימה. מושחים בתערובת התבלינים את העוף היטב מכל צדדיו ומניחים בתבנית.
צולים את העוף כ-45-50 דקות. הופכים מדי פעם את העוף כך שיהיה צלוי היטב, שחום ויפה.
מומלץ להגיש את העוף בצלחת הגשה שטוחה, בתוספת אורז, פירה או תפוחי אדמה אפויים ולפרוס את העוף לעיני הסועדים.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 45 דקות





עוף באננס ובתפוחי אדמה

חומרים
6 שוקי עוף עם העור
1 שימורי פרוסות אננס, 800 גרם, כולל הסירופ
1 ק"ג תפוחי אדמה, חתוכים לקוביות בינוניות
1/2 כוס סלרי (ללא עלים), חתוכים לקוביות בינוניות
1 כרישה, פרוסה לטבעות רחבות
2 כוסות מים
4 כפות שמן זית
1 כפית קארי
1 כף רוזמרין יבש
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה
מחממים תנור לחום גבוה (250° צ.)
שמים בקערה גדולה את העוף ושאר החומרים המופיעים ברשימה ומערבבים היטב, רצוי בעזרת הידיים.
מסדרים בתבנית חסינת חום את כל תכולת הקערה ואופים בתנור כ-45 דקות עד שהעוף משחים מעט. במידה וחסרים נוזלים יש להוסיף מעט מים וכף שמן.

גיוון
אפשר להחליף את שימורי האננס בקוקטייל פירות.
מומלץ להגיש עם סלט ירקות ולחם משובח.

משך ההכנה: 30 דקות ▌זמן הבישול: 45 דקות.



עוף בצימוקים ובשקדים

חומרים
4 כרעי עוף
4 כוסות מים להרתחת העוף
4 כפות שמן זית
1 כרישה גדולה, פרוסה לטבעות
3 גזרים בינוניים, קלופים ופרוסים לטבעות עבות
1 קולורבי, קלוף וחתוך לקוביות בינוניות
1/2 כוס צימוקים כהים, שטופים ומסוננים
100 גרם שקדים מולבנים שלמים
3 כוסות מים
קורט כורכום
קורט אגוז מוסקט
קורט סוכר חום (לא הכרחי)
קורט קינמון (לא הכרחי)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה
שמים את כרעי העוף בסיר בינוני עם מים ומרתיחים פעמיים על אש גבוהה. שוטפים ומיבשים.
מחממים בסיר בינוני אחר את השמן ומטגנים מעט את פרוסות הכרשה. מוסיפים את העוף ושאר החומרים המופיעים ברשימה, מערבבים ומבשלים מכוסה על אש בינונית כ-30 דקות. התבשיל מוכן כאשר העוף והירקות רכים והרוטב סמיך. במידה וחסרים נוזלים יש להוסיף מעט מים.

משך ההכנה: 30 דקות ▌זמן הבישול: 30 דקות

שוקי עוף ברוטב חמוץ מתוק

חומרים

1 ק"ג שוקי עוף
1/4 כוס שמן זית
1/4 כוס מיץ לימון
1 כף דבש
1 כף רוזמרין יבש
1 כפית אורגנו יבש
4 שיני שום, כתושות
1 כפית אבקת מרק עוף
1/2 כוס יין לבן יבש
1 כוס מים
2 כפות רוטב סויה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

שוטפים את שוקי העוף ומניחים בצד.
מערבבים היטב בקערה גדולה את שאר החומרים המופיעים ברשימה.
מוסיפים לקערה את העוף ומנערים כך שכל חלקי העוף יכוסו ברוטב.
מעבירים את הקערה למקרר לחצי שעה.
מחממים תנור לחום גבוה (250° צ.)
מסדרים את שוקי העוף בתבנית חסינת חום ויוצקים מעל מחצית מכמות הרוטב. צולים בתנור כ-30 דקות.

גיוון

אפשר לצלות את העוף לאחר שהושרה על גחלים ללא רוטב.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 30 דקות



"אוש פלואו" - עוף בסגנון בוכרי

חומרים

6 שוקי עוף
1/2 ק"ג אורז, שטוף ומסונן
פלפל שחור גרוס טרי, מלח
1/4 כוס שמן זית
1 בצל גדול, פרוס לטבעות
1/2 ק"ג גזר, פרוס למקלות (כמו צ'יפס)
4 כוסות מים רותחים

הכנה

מערבבים בקערה את האורז, הפלפל השחור והמלח.
מחממים שמן בסיר גדול ומטגנים מעט את הבצל.
באותו הסיר, מעל הבצל המטוגן מסדרים את שאר החומרים בצורת "שכבות" ללא ערבוב, לפי הסדר הבא: שכבת בצל, שכבת גזר, שכבת עוף ושכבת אורז.
יוצקים בזהירות מים מעל שכבת האורז ומבשלים על אש קטנה בסיר מכוסה כ-30 דקות. בסיום הבישול רצוי לטעום מהאורז. יש להוסיף מעט מים ולבשל מספר דקות אם האורז עדיין לא מוכן.

להגשה

מניחים מגש שטוח מעל הסיר והופכים את הסיר על גבי המגש.
מתקבלת צורת "עוגה" יפה.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 30 דקות



עופיונים אפויים עם ירקות

חומרים

4 עופיונים (נמכרים בכל סופר-מרקט)
1 כרישה, שטופה היטב ופרוסה לפרוסות בינוניות
2 גבעולי סלרי, ללא עלים, פרוסים לפרוסות בינוניות
3 תפוחי אדמה גדולים, קלופים וחתוכים לקוביות בינוניות
1 בצל קטן, פרוס לפרוסות בינוניות
3 עגבניות גדולות, אדומות ובשלות, חתוכות לקוביות בינוניות
2 שיני שום, כתושות
5 כפות שמן זית
1 כף מיץ לימון טרי
1 כף דבש
2 כוסות מים
1/4 כפית קארי
1/4 כפית כורכום
1/4 כפית אבקת מרק עוף
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים תנור לחום גבוה (250° צ.).
מערבבים בקערה גדולה ועמוקה את כל החומרים המופיעים ברשימה, חוץ מהעופיונים. מוסיפים את העופיונים ומערבבים בעזרת הידיים עד שהעוף והירקות מכוסים היטב בתבלינים.
מניחים את העופיונים בתבנית אפיה ומסדרים סביבם את הירקות. יוצקים מעל העופיונים את הרוטב ואופים כ-30 דקות. בודקים מדי פעם אם חסרים נוזלים ומוסיפים מעט מים במידת הצורך. העופיונים מוכנים כאשר הם שחומים ויפים.
מומלץ להגיש בתוספת סלט ירקות ולחם קלוי.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 30 דקות



חזה עוף ו"פיצוחים" בסגנון אינדונזי

חומרים

1/2 ק"ג חזה עוף, חתוך לפרוסות בינוניות
לטיגון: שילוב של כף שמן וכף שמן זית
3 כפות מיץ לימון טרי
1 כפית קליפת לימון מגוררת
1/3 כוס רוטב סויה
3/4 כוס כוסברה טריה,קצוצה דק (או פטרוזיליה)
3 שיני שום, כתושות
150 גרם "פיצוחים": פיסטוקים קלופים, שקדים מולבנים, בוטנים קלופים, גרעינים לבנים קלופים, גרעינים שחורים קלופים
1 כפית דבש
1/4 כפית פפריקה חריפה (לא הכרחי)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

שוטפים ומיבשים את העוף.
מחממים את שילוב השמנים במחבת ומטגנים את העוף משני הצדדים.
מוציאים מהמחבת ושומרים חם.
למחבת בה טוגן העוף מוסיפים את שאר החומרים המופעים ברשימה.
מטגנים כ-5 דקות עד שה"פיצוחים" משחימים קלות.

להגשה

מניחים את חזה העוף על צלחת שטוחה ומפזרים מעל את תערובת ה"פיצוחים".
מומלץ להגיש עם סלט ירקות.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 15 דקות



רצועות חזה עוף ומבחר נקניקים

חומרים

1/2 ק"ג חזה עוף, חתוך לרצועות דקות
5 כפות שמן זית
1 בצל בינוני, פרוס דק
100 גרם נקניק קבנוס, פרוס לפרוסות בינוניות
100 גרם נקניק סלמי, פרוס לפרוסות בינוניות
100 גרם פסטרמה מעושנת, פרוסה לפרוסות בינוניות
2 שיני שום, כתושות
פפריקה מתוקה (לא הכרחי)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת גדולה ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב.
מוסיפים למחבת את רצועות חזה העוף והתבלינים. מערבבים ומטגנים כ-15 דקות.
מוסיפים את הנקניקים והפסטרמה ומערבבים. מוסיפים את שיני השום הכתושות ומטגנים כ-10 דקות.
מומלץ להגיש במזנון בשרי ובארוחות פיקניק בתוספת סלטים, חמוצים, לחמים חמים, פיתות ומשקאות קלים או חריפים.

משך ההכנה: 10 דקות | זמן הבישול: 30 דקות

כבדי עוף באורז ופטריות

כבד עוף שנשכח במקרר וכבר היה מועמד לזריקה, ורעב שהתעורר בי ערב אחד הובילו ליצירת מתכון זה שכל ביס ממנו הוא תענוג צרוף

חומרים

1/2 ק"ג כבדי עוף, מנוקים וחצויים
5 כפות שמן זית
1 בצל גדול, פרוס לפרוסות
1 גמבה אדומה, חתוכה לקוביות בינוניות
1 שימורי פטריות חתוכות (400 גרם, ללא נוזלים)
2 כוסות אורז, שטוף ומסונן
3 כוסות מים רותחים
קורט אבקת מרק עוף
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית בסיר טפלון ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב.
מוסיפים כברים, גמבה, פטריות ותבלינים. מטגנים ומערבבים עד שהכבדים משחימים מעט.
מוסיפים את האורז ואבקת המרק ומערבבים היטב בעזרת כף עץ.
יוצקים לאט ובזהירות לסיר את המים הרותחים ומערבבים.
מבשלים מכוסה על אש בינונית עד שמרבית הנוזלים נספגים באורז.
מקטינים את האש למינימום האפשרי ומבשלים מכוסה כ-20 דקות.
במידה וחסרים נוזלים יש להוסיף מעט מאד מים רותחים.
מומלץ להגיש בתוספת סלט ירקות.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 20 דקות



כנפי עוף ברוטב פיקנטי

ערמת כנפי עוף צלויות, סלט ירקות גדול, יין משובח והרי לכם ארוחה מושלמת לאירוח חברים

חומרים

1 ק"ג כנפי עוף, מנוקות

לרוטב

1 כוס כוסברה טריה, קצוצה דק
4 שיני שום, כתושות
1/2 כוס מיץ לימון
2 כפות יין לבן יבש
2 כוסות מים
1/4 כוס שמן זית
1/2 כפית סוכר חום
1/4 כפית פלפל לבן
1/4 כפית פפריקה מתוקה (או פפריקה חריפה)
מלח

הכנה

מערבבים בקערה גדולה את כל חומרי הרוטב. מוסיפים את כנפי העוף ומערבבים היטב, רצוי בעזרת הידיים. מניחים בצד ל-30 דקות.
מחממים תנור לחום בינוני (200° צ.).
מעבירים לתבנית אפיה את כנפי העוף והרוטב. אופים כ-30 דקות עד שכנפי העוף ישחימו. בעת האפיה הופכים מדי פעם את הכנפים ויוצקים עליהם מהרוטב, שבתחתית התבנית.

משך ההכנה: 10 דקות | זמן הבישול: 30 דקות

צלעות כבש במעטפת

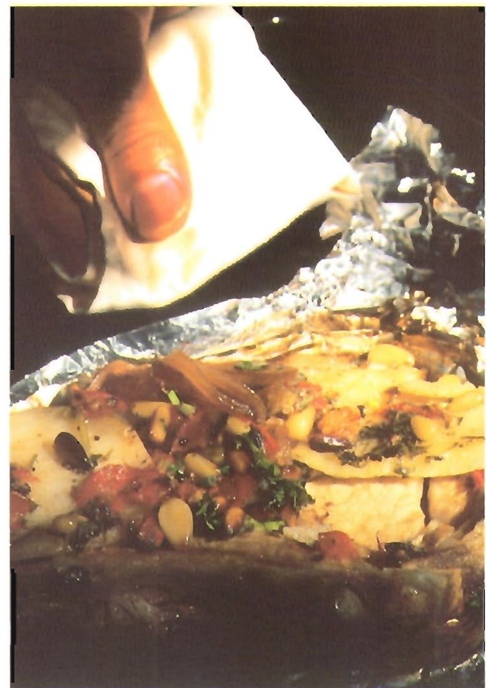
חומרים

4 צלעות כבש
5 כפות שמן זית
2 עגבניות גדולות ובשלות, קצוצות דק
1 בצל גדול, פרוס לפרוסות בינוניות
1/2 כוס יין לבן
2 כפות צנוברים קלויים
2 כפות אורגנו
2 כפות כוסברה, קצוצה דק (לא הכרחי)
מלוו, פלפל שחור גרוס טרי
2 תפוחי אדמה גדולים, פרוסים לפרוסות בינוניות
4 רדידי אלומיניום (40/40 ס"מ)

הכנה

מחממים תנור לחום גבוה (250° צ.).
מורחים את הצלעות במעט שמן זית ומניחים כל צלע על רדיד אלומיניום נפרד. מניחים בצד.
מערבבים בקערה את העגבניות, הבצל, היין, הצנוברים, האורגנו, הכוסברה, והתבלינים.
מניחים על כל צלע פרוסות תפוחי אדמה ויוצקים מעל מתערובת העגבניות.
עוטפים כל צלע ברדיד האלומיניום וסוגרים היטב. מעבירים את הצלעות העטופות לתבנית האפיה ואופים כ-30 דקות. פותחים את עטיפות האלומיניום ובודקים שהצלעות מוכנות. במידה והצלעות עדיין אינן מוכנות יש להוסיף מעט מים או יין ולאפות מספר דקות נוספות. מעבירים את הצלעות לצלחת הגשה.
מומלץ להגיש בתוספת סלט חסה או סלט ירקות ויין לבן.

משך ההכנה: 30 דקות ▌זמן הבישול: 30 דקות



תבשיל בשר עם שעועית ירוקה

חומרים

1 ק"ג בשר בקר לצלי, חתוך לקוביות בינוניות
4 כוסות מים להרתחת הבשר
1/2 ק"ג שעועית ירוקה טריה (או לוביה)
6 כפות שמן זית
3 בצלים, חתוכים לקוביות בינוניות
1 שימורי עגבניות כתושות (800 גרם, כולל הנוזלים)
1/2 כוס יין לבן יבש (לא הכרחי)
3 כוסות מים
1 כף אבקת מרק בשר
1/2 כפית קארי
1/4 כפית פפריקה חריפה (לא הכרחי)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

שמים את הבשר בסיר עם מים ומרתיחים מספר פעמים על אש גבוהה. שוטפים ומיבשים.
שוטפים את השעועית וחותכים את קצות התרמילים. חותכים כל תרמיל לחצי.
מחממים שמן זית בסיר גדול אחר ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב.
מוסיפים בשר, שעועית, עגבניות, יין, מים, אבקת המרק, ותבלינים. מכסים ומבשלים על אש בינונית 35 דקות או עד שהבשר והשעועית מוכנים.

משך ההכנה: 30 דקות ▌זמן הבישול: 35 דקות



תבשיל בשר עם חומוס ופירות יבשים

חומרים

1 ק"ג בשר בקר לצלי, חתוך לקוביות בינוניות
4 כוסות מים להרתחת הבשר
5 כפות שמן זית
2 בצלים גדולים, חתוכים לקוביות בינוניות
100 גרם שזיפים יבשים, מגולענים וחצויים
100 גרם משמשים יבשים, קצוצים גס
4 כוסות מים רותחים
1 כף אבקת מרק בשר
קורט קארי
קורט כורכום
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1 שימורי גרגרי חומוס (800 גרם, ללא נוזלים)
1 כף כוסברה טריה, קצוצה גס (לא הכרחי)

הכנה

שמים את הבשר בסיר עם מים ומרתיחים מספר פעמים על אש גבוהה. שוטפים ומיבשים.
מחממים שמן זית בסיר גדול אחר ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב. מוסיפים בשר, שזיפים, משמשים, מים, אבקת מרק ותבלינים. מבשלים בסיר מכוסה על אש בינונית כ-40 דקות.
מוסיפים לתבשיל את גרגרי החומוס ומבשלים 10 דקות נוספות. הרוטב צריך להיות סמיך אך אם חסרים נוזלים מוסיפים מעט מים רותחים.
מעבירים לצלחת הגשה ומפזרים מעל התבשיל כוסברה קצוצה.
מומלץ להגיש בצלחות עמוקות בתוספת לחמים חמים וסלט חסה.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 50 דקות



תבשיל בשר עם שזיפים ואגוזי מלך

חומרים

1 ק"ג בשר בקר לצלי, חתוך לקוביות בינוניות
4 כוסות מים להרתחת הבשר
4 כפות שמן זית
2 כרישות, פרוסות לטבעות רחבות
10 שזיפים טריים או יבשים, מגולענים
1/2 כוס אגוזי מלך, קצוצים גס
1 כוס יין אדום יבש
2 כוסות מים
2 כפות אבקת מרק בשר
1/2 כפית סוכר חום
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

שמים את הבשר בסיר עם מים ומרתיחים מספר פעמים על אש גבוהה. שוטפים ומיבשים.
מחממים שמן זית בסיר בינוני אחר ומטגנים מספר דקות את הכרישה על אש גבוהה. מוסיפים בשר, שזיפים, אגוזים, יין, מים, אבקת מרק, סוכר חום ותבלינים ומבשלים מכוסה על אש גבוהה כ-40 דקות. בודקים מדי פעם אם חסרים נוזלים ומוסיפים מעט מים רותחים במידת הצורך.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 45 דקות

תבשיל בשר עם חצילים וחבושים

חומרים

1/2 ק"ג בשר בקר לצלי, חתוך לקוביות בינונית
4 כוסות מים להרתחת הבשר
4 כפות שמן זית
1 בצל, פרוס לטבעות בינוניות
3 חצילים בינוניים, קלופים וחתוכים לקוביות גדולות
1 שימורי עגבניות קלופות שלמות (800 גרם)
2 חבושים, לא מקולפים, חתוכים לקוביות
3 לימון מוסקט, ללא גרעינים
3 כוסות מים
1 כפית אבקת מרק בשר
1 כף טימין יבש (או רוזמרין)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי



הכנה

שמים את הבשר בסיר עם מים ומרתיחים מספר פעמים על אש גבוהה. שוטפים ומיבשים.
מחממים שמן זית בסיר גדול אחר ומטגנים מעט את הבצל. מוסיפים את קוביות החצילים ומטגנים מספר דקות. מוסיפים בשר, עגבניות, חבושים, לימון מוסקט, מים, אבקת מרק ותבלינים. מבשלים על אש בינונית כ-45 דקות.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 45 דקות

סטייק ברוטב פטריות ושמנת

חומרים

4 סטייקים פילה או סינטה
50 גרם מרגרינה לטיגון הסטייקים
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

לרוטב

50 גרם מרגרינה
1 כפית מחוקה קמח
4 כפות חרדל דיז'ון עם גרגרים
1/2 כוס שמנת מתוקה פרווה
1 שימורי פטריות חתוכות (400 גרם, ללא נוזלים)
1 כף פטרוזיליה קצוצה

הכנה

להכנת הסטייקים

ממיסים את המרגרינה במחבת כבדה וגדולה. כאשר המרגרינה חמה מטגנים את הסטייקים מספר דקות מכל צד, עד שהם משחימים מעט. מוציאים את הסטייקים מהמחבת ושומרים מכוסה בתנור חם.

להכנת הרוטב

ממיסים את המרגרינה במחבת קטנה ועמוקה. מוסיפים את הקמח ובוחשים כדקה בעזרת כף עץ, בלי להשחים את הקמח. מוסיפים את החרדל, השמנת המתוקה והפטריות. מערבבים ומבשלים על אש קטנה כ-5 דקות.

להגשה

מעבירים את הסטייקים לצלחות שטוחות, יוצקים עליהם מהרוטב ומעטרים בפטרוזיליה.
מומלץ להגיש בתוספת תפוחי אדמה צלויים או פירה וסלט חסה.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 5 דקות

סטייק ברוטב עגבניות

חומרים

6 סטייקים פילה או סינטה
1/2 כוס שמן זית
1 בצל קטן, פרוס לפרוסות דקות
1 שימורי עגבניות כתושות (400 גרם, כולל הנוזלים)
2 גבעולי סלרי (ללא עלים), קצוצים דק
4 שיני שום, כתושות
1 כף ריחן, קצוץ דק
1 כף אורגנו, קצוץ דק
2 כפות יין לבן יבש (לא הכרחי)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת כבדה, גדולה ועמוקה. כשהשמן חם מאד מטגנים את הסטייקים כ-5 דקות מכל צד. מעבירים את הסטייקים לצלחת שטוחה ומכסים כדי לשמור על חום הבשר.
מוסיפים לאותה מחבת את שאר החומרים המופיעים ברשימה.
מבשלים על אש בינונית, תוך ערבוב וקרצוף תחתית המחבת כ-7 דקות.
מחזירים את הסטייקים למחבת ומבשלים מכוסה 10 דקות על אש גבוהה, או עד שהסטייקים מוכנים.
מומלץ להגיש בתוספת תפוחי אדמה צלויים בתנור וסלט ירקות.

משך ההכנה: 20 דקות ▌ זמן הבישול: 25 דקות



סטייק ברוטב שמנת ויין

חומרים

4 סטייקים אנטרקוט
50 גרם מרגרינה
4 כפות שמן
3 בצלים ירוקים (כולל החלק הלבן), קצוצים דק
1/4 כוס יין אדום יבש
1 כף פטרוזיליה, קצוצה דק
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1/2 כוס שמנת מתוקה פרווה

הכנה

להכנת הסטייקים

מחממים את המרגרינה והשמן במחבת כבדה וגדולה. כאשר המרגרינה והשמן חמים מטגנים את הסטייקים מספר דקות מכל צד, עד שהם משחימים מעט. מוציאים את הסטייקים מהמחבת ושומרים מכוסה בתנור חם.

להכנת הרוטב

מוסיפים לאותה מחבת את הבצל הירוק, היין, הפטרוזיליה והתבלינים ומבשלים על אש בינונית, תוך ערבוב וקרצוף תחתית המחבת בכף עץ כ-5 דקות. מוסיפים את השמנת ומבשלים תוך ערבוב מספר דקות, עד שכל חומרי הרוטב מתמזגים.

להגשה

מעבירים את הסטייקים לצלחות שטוחות ויוצקים עליהם מהרוטב.
מומלץ להגיש בתוספת לחמים חמים וסלט חסה.

משך ההכנה: 30 דקות ▌ זמן הבישול: 10 דקות



סינייה מיוחדת

ניו-יורק, שבת בבוקר, הסנייה כבר מוכנה וניחוח נפלא מתפשט בבית. החברים, ישראלים ושאינם ישראלים, מגיעים מצוידים בפיתות וכולנו מתישבים לארוחה נפלאה.

חומרים
לקציצות

1/2 ק"ג בשר טחון (כבש או בקר)

1 בצל בינוני, קצוץ דק

כוס פטרוזיליה, כוסברה ונענע, קצוצים דק

3 כפות שמן זית

2 ביצים

2 כפות פרורי לחם

1/4 כפית קארי (לא הכרחי)

1/4 כפית פפריקה מתוקה (לא הכרחי)

מלח, פלפל שחור גרוס טרי

לסינייה

5 כפות שמן זית

4 שיני שום, כתושות

3 תפוחי אדמה בינוניים, פרוסים לפרוסות

3 עגבניות גדולות ובשלות, פרוסות לפרוסות

לרוטב

3 כפות רסק עגבניות

1 כפית סוכר חום

2 כוסות מים

מלח, פלפל שחור גרוס טרי

1/4 כפית קארי (לא הכרחי)

1/4 כפית פפריקה אדומה (לא הכרחי)

הכנה
להכנת הקציצות

מערבבים היטב בקערה גדולה את כל חומרי הקציצות המופיעים ברשימה. יוצרים מהתערובת קציצות עגולות ושטוחות. מניחים בצד.

להכנת הסינייה

מערבבים היטב בקערה קטנה את כל חומרי הרוטב: רסק עגבניות, סוכר חום, מים ותבלינים.

מחממים שמן זית במחבת גדולה ועמוקה ומטגנים מעט את השום. יש להשגיח שהשום לא ישחים.

מסדרים במחבת גדולה שכבת פרוסות תפוחי אדמה. מניחים מעל תפוחי האדמה שכבת קציצות ומעליה מניחים שכבת פרוסות עגבניה. יוצקים למחבת, מעל שכבת העגבניות, את רוטב עגבניות ומטלטלים מעט את המחבת. מכסים ומבשלים על אש בינונית כ-30 דקות. יש לבדוק שלא חסרים נוזלים ולהוסיף במידת הצורך מעט מים רותחים. מומלץ להגיש בתוספת פיתות חמות וסלט ירקות.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 30 דקות

צלי בשר עם פטריות ובצל

חומרים

1 ק"ג בשר בקר לצלי, פרוס לפרוסות בינוניות
2 כפות קמח
5 כפות שמן לטיגון
3 בצלים, פרוסים לפרוסות בינוניות
1 שימורי פטריות שלמות (800 גרם, ללא נוזלים)
1/2 כוס יין אדום יבש
1/4 כפית פפריקה מתוקה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
3 כוסות מים

הכנה

מפזרים קמח על צלחת שטוחה וטובלים את פרוסות הבשר.
מחממים שמן במחבת גדולה ומטגנים את פרוסות הבשר. מוציאים מהמחבת ושומרים חם.
למחבת בה טוגנו פרוסות הבשר מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שהוא מזהיב. מוסיפים פטריות, יין ותבלינים. מטגנים ומערבבים מספר דקות.
מעבירים את תכולת המחבת לסיר. מוסיפים את הבשר והמים.
מטלטלים מעט את הסיר כך שפרוסות הבשר יכוסו ברוטב. מבשלים מכוסה על אש בינונית כ-45 דקות.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 45 דקות



צלי בשר עם פירות יבשים ויין

חומרים

1 ק"ג בשר בקר לצלי (כתף)
1/2 כוס שמן
1 כוס משמשים יבשים
1 כוס תאנים יבשות
1 שימורי טבעות אננס (800 גרם)
1 בצל גדול, חתוך לטבעות גדולות
1/2 כוס יין אדום יבש
4 כוסות מים רותחים
1/4 כפית קארי
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים בסיר גדול את השמן. כשהשמן חם מאד מטגנים ומשחימים את נתח הבשר בשלמותו מכל הצדדים. מוציאים את הבשר מהסיר ומניחים בצד.
מסדרים בתחתית הסיר את המשמשים, התאנים, טבעות האננס וטבעות הבצל ומניחים מעל את הבשר הצלוי.
מוסיפים לסיר בזהירות את המים הרותחים, היין והתבלינים. מכסים ומבשלים על אש נמוכה כשעה.

גיוון

אפשר לצלות את הבשר בתנור בחום בינוני (200° צ.) במשך כשעה וחצי. יש לבדוק אם חסרים נוזלים ולהוסיף מעט מים רותחים לפי הצורך.

להגשה

אפשר להוסיף לצלי חופן פיסטוקים קלויים.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: שעה וחצי

כדורי בשר עגל
ברוטב עגבניות ורוזמרין

חומרים
לכדורי הבשר
1/2 ק"ג בשר עגל טחון
1 בצל, קצוץ דק
4 כפות שמן זית
3 כפות פטרוזיליה, קצוצה דק
2 כפות ריחן טרי, קצוץ דק
1/2 כוס פרורי לחם
2 ביצים
שמן לטיגון
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

לרוטב
3 קישואים ביוניים, חתוכים לקוביות בינוניות
1 שימורי עגבניות כתושות (800 גרם, כולל הנוזלים)
4 שיני שום, כתושות
2 בצלים ירוקים (ללא החלק הלבן), קצוצים דק
2 כפות רוזמרין טרי, קצוץ דק
2 כפות שמן זית
2 כוסות מים
פפריקה חריפה (לא הכרחי)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה
להכנת כדורי הבשר
שמים בקערה גדולה את הבשר ומוסיפים בצל, שמן זית, פטרוזיליה, ריחן, פרורי לחם, ביצים ותבלינים. מערבבים היטב ויוצרים מהתערובת כדורים קטנים. מחממים שמן טיגון במחבת גדולה ומטגנים את כדורי הבשר עד שהם משחימים קלות. מוציאים מהמחבת ומניחים בצד.

להכנת הרוטב
למחבת בה טוגנו כדורי הבשר מוסיפים קוביות קישואים, עגבניות כתושות, שום, בצל ירוק, רוזמרין, שמן זית, מים ותבלינים. מערבבים תוך קרצוף תחתית המחבת בכף עץ ומבשלים מכוסה על אש בינונית כ-10 דקות.
מוסיפים לרוטב את כדורי הבשר ומטלטלים מעט את המחבת כך שהבשר יכוסה ברוטב. מכסים ומבשלים כ-5 דקות.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 20 דקות



"סופריטו" - צלי בשר ותפוחי אדמה

יום שלישי היה "יום הסופריטו" בביתה של סבתי מרי.
יום שאף אחד מהנכדים לא העז לפספס.

חומרים

1 ק"ג בשר בקר לצלי, חתוך לקוביות
4 כוסות מים להרתחת הבשר
7 תפוחי אדמה גדולים, קלופים וחתוכים לקוביות בינוניות
1/2 כוס שמן לטיגון
4 כפות שמן זית
1 בצל גדול, חתוך לקוביות בינוניות
3 שיני שום, כתושות
4 כוסות מים
1 כף רוזמרין קצוץ (טרי או יבש)
1/4 כפית כורכום
1/4 כפית קארי
קורט כוסברה יבשה וטחונה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

שמים את הבשר בסיר עם מים ומרתיחים מספר פעמים על אש גבוהה. שוטפים ומיבשים.
מחממים שמן לטיגון בסיר טיגון ומטגנים את קוביות תפוחי האדמה עד שהן מזהיבות. מניחים על מגבות נייר לספיגת עודפי השומן ושומרים בצד.
מחממים שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הבצל והשום עד שהם מזהיבים.
מוסיפים את הבשר והמים, ומבשלים כ-30 דקות על אש גבוהה.
מוסיפים לסיר את תפוחי האדמה המטוגנים והתבלינים. מבשלים מכוסה על אש בינונית כ-25 דקות.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 25 דקות







כדורי בשר עגל ברוטב תפוזים ותרד

חומרים
לכדורי הבשר

1/2 ק"ג בשר עגל טחון
1 בצל, קצוץ דק
2 שיני שום, כתושות
1/2 כוס פטרוזיליה, קצוצה דק
1/3 כוס פרורי לחם
2 ביצים
2 כפות שמן זית
קורט פפריקה מתוקה
קורט פפריקה חריפה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

לרוטב

2 כפות שמן זית
1/2 ק"ג תרד, חתוך לרצועות רחבות
2 כפות אבקת מרק עוף
קורט פפריקה מתוקה
קורט פפריקה חריפה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
2 כוסות מים
1 כוס מיץ תפוזים טרי

הכנה
להכנת כדורי הבשר

שמים בקערה גדולה את הבשר ומוסיפים את הבצל, השום, הפטרוזיליה, פרורי הלחם, הביצים, השמן והתבלינים. מערבבים היטב ומניחים בצד לחצי שעה.

להכנת הרוטב

מחממים 2 כפות שמן בסיר גדול ומאדים את רצועות התרד מספר דקות עד שהן מאבדות מעט מנפחן. מוסיפים את התבלינים, המים ומיץ התפוזים ומביאים לרתיחה.
יוצרים מתערובת הבשר כדורים קטנים ומוסיפים אותם לרוטב.
מבשלים בסיר מכוסה על אש בינונית כ-40 דקות.
מומלץ להגיש בתוספת קוסקוס, אורז או תפוחי אדמה אפויים.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 40 דקות

קציצות בשר ברוטב עגבניות

חומרים

1/2 ק"ג בשר טחון
1 בצל בינוני, קצוץ דק
1 כוס פטרוזיליה, קצוצה דק
6 כפות שמן זית
1 שימורי עגבניות שלמות (800 גרם)
2 כפות רסק עגבניות
1 שימורי אפונה (ללא נוזלים, או אפונה קפואה)
4 כוסות מים
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מערבבים היטב בקערה גדולה את הבשר, הפטרוזיליה, הבצל, 3 כפות שמן זית, מלח ופלפל שחור. רצוי בעזרת הידיים. יוצרים מתערובת הבשר קציצות עגולות ומניחים בצד.
שמים בסיר 3 כפות שמן זית, עגבניות, רסק עגבניות, אפונה, מים, מלח ופלפל שחור. מערבבים ומביאים לרתיחה. כאשר הרוטב רותח מוסיפים את הקציצות ומבשלים כ-30 דקות.

גיוון

אפשר להחליף את הפטרוזיליה בשמיר או בנענע, או בשילוב של שלושתם.

משך ההכנה: 15 דקות | זמן הבישול: 30 דקות



קבב בגריל

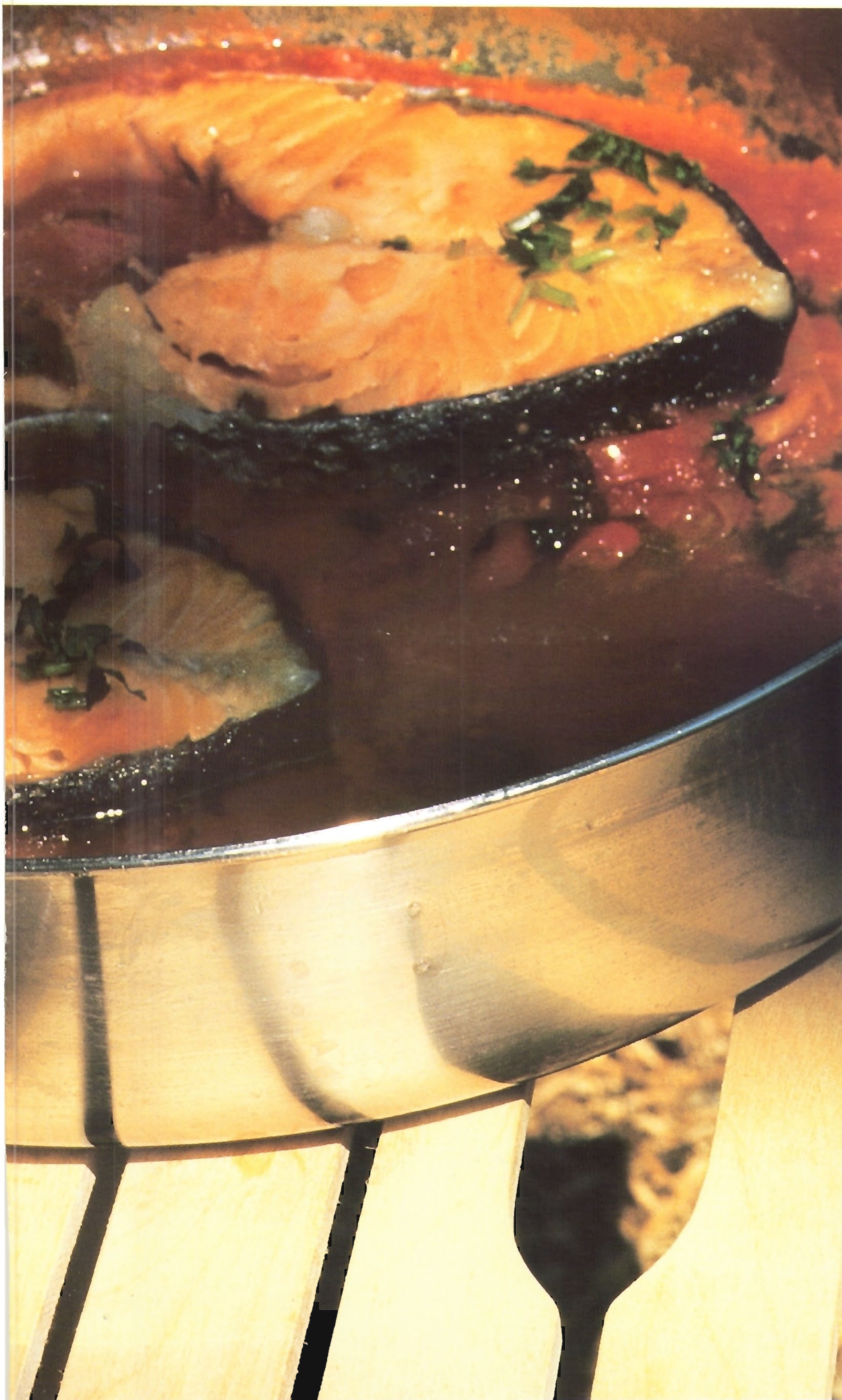
חומרים

1/2 ק"ג בשר בקר טחון
1 בצל גדול, קצוץ דק
1/2 כוס עגבניות מיובשות, קצוצות דק
1 כף צנוברים קלויים
4 שיני שום, כתושות
1/2 כפית עמבה
1/2 כוס פטרוזיליה, קצוצה דק
1/2 כוס נענע, קצוצה דק
2 כפות שמן זית
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

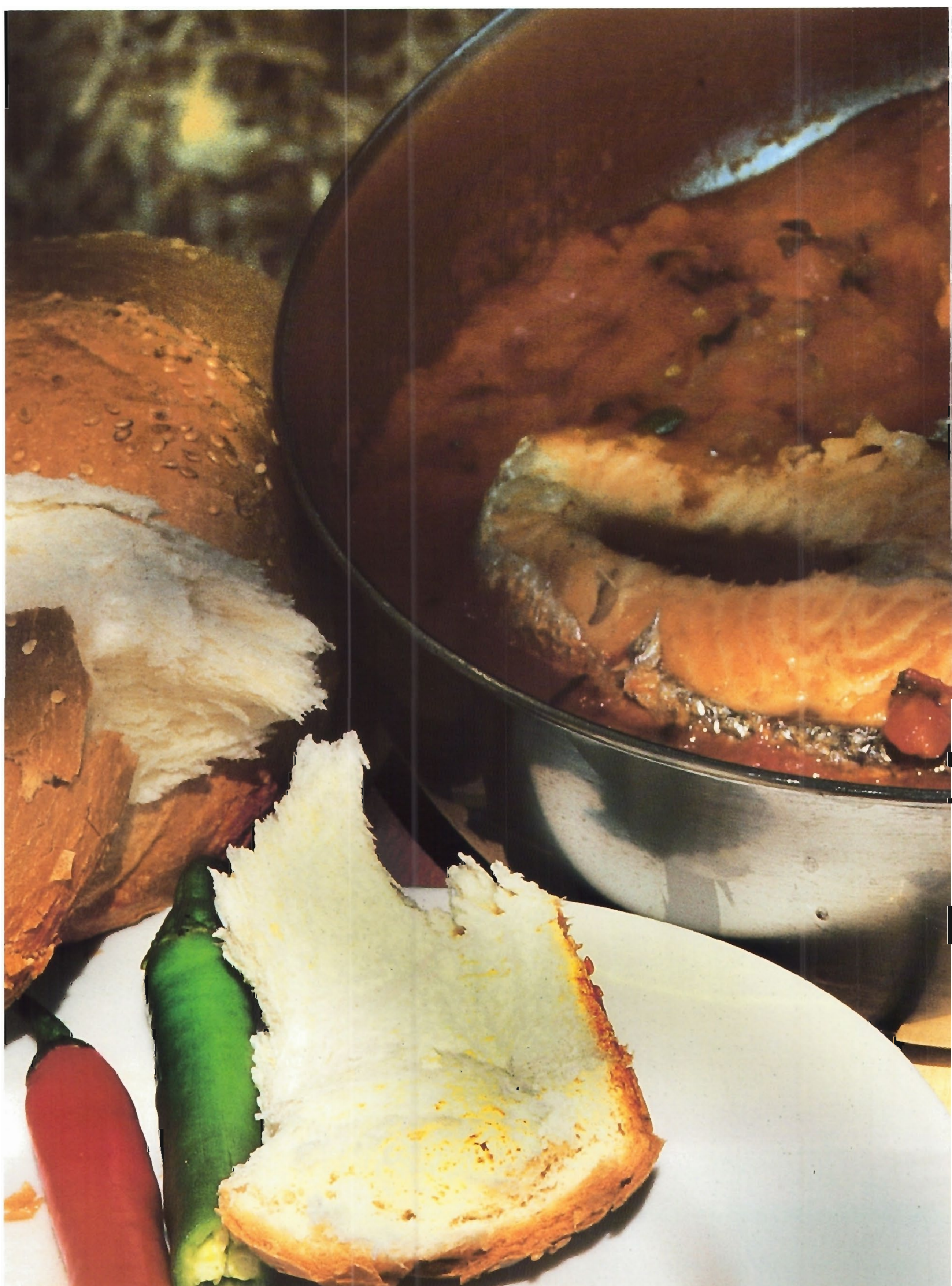
הכנה

מערבבים היטב בקערה גדולה את כל חומרי הקבב לתערובת אחידה.
רצוי בעזרת הידיים. מניחים בצד לחצי שעה.
יוצרים מתערובת הבשר את הקבב בצורת גלילים מאורכים דמויי אצבע. משחילים את הקבב על שיפודים.
צולים את שיפודי הקבב בגריל (תנור או פחמים) 5-6 דקות מכל צד.
מגישים מיד.
מומלץ להגיש בתוספת פיתות חמות וסלט ירקות.

משך ההכנה: 15 דקות | זמן הבישול: 10 דקות



דגים



פילה דג עם אורז וצנוברים

חומרים

4 נתחי פילה דג בקלה, שטופים ויבשים
6 כפות שמן זית
1 בצל גרול, חתוך לפרוסות בינוניות
3 כוסות אורז, שטוף ומסונן
3 כפות צנוברים קלויים
1/2 כוס שמיר, קצוץ
קורט קארי
קורט כורכום
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
4 כוסות מים רותחים

הכנה

מחממים שמן זית בסיר טפלון גדול ומטגנים את נתחי הפילה עד שיזהיבו משני הצדדים. שומרים בצד.
באותו סיר מטגנים את הבצל עד שיזהיב. מסדרים מעל הבצל המטוגן את נתחי הדג.
שמים בקערה גדולה אורז, צנוברים, שמיר ותבלינים. מערבבים היטב, רצוי בעזרת הידיים. מעבירים את תערובת האורז לסיר ומסדרים מעל נתחי הדגים.
יוצקים לסיר בזהירות מים רותחים ומבשלים מכוסה על אש בינונית עד שמרבית הנוזלים נספגים באורז. מקטינים את האש למינימום האפשרי ומבשלים מכוסה כ-20 דקות. במידה וחסרים נוזלים יש להוסיף מעט מאד מים רותחים.

להגשה

מניחים מגש שטוח מעל הסיר והופכים את הסיר על גבי המגש. מתקבלת צורת "עוגה" יפה.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 30 דקות

פלמידה ברוטב שיכור

חומרים

4 פרוסות דג פלמידה
6 כפות שמן זית
1 שימורי עגבניות כתושות (800 גרם, כולל הנוזלים)
4 שיני שום, כתושות
2 כפות צלפים (או צנוברים קלויים)
2 כפות רוזמרין, קצוץ
1/2 כוס יין לבן יבש
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1/2 כפית אגוז מוסקט טרי, מגורר

הכנה

מחממים שמן זית במחבת גדולה ומטגנים את פרוסות הדג עד שיזהיבו משני הצדדים. שומרים בצד.
מוסיפים לאותה מחבת עגבניות, שום, צלפים, רוזמרין, יין לבן, מלח ופלפל שחור. מערבבים ומבשלים מספר דקות. מוסיפים את פרוסות הדג ואגוז המוסקט המגורר ומבשלים על אש בינונית כ-10 דקות.
מומלץ להגיש בתוספת תפוחי אדמה אפויים ויין לבן יבש.

משך ההכנה: 15 דקות | זמן הבישול: 10 דקות





קציצות דגים בירקות

חומרים

לקציצות

1 ק"ג פילה דגים, טחון
4 שיני שום, כתושות
2 כפות פרורי לחם
2 ביצים
2 כפות פטרוזיליה, קצוצה דק
פרורי לחם לציפוי הקציצות
שמן טיגון
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

לרוטב

1 בצל בינוני, קצוץ דק
1 גמבה גדולה, חתוכה לקוביות בינוניות
1 גזר גדול, חתוך לקוביות בינוניות
1 שימורי עגבניות כתושות (800 גרם, כולל הנוזלים)
3 כפות רסק עגבניות
2 כפות שמן זית
1 כפית סוכר
2 כוסות מים
1/2 כפית אורגנו (או ריחן)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

להכנת הקציצות

שמים בקערה גדולה את הדג הטחון, השום, פרורי הלחם, הביצים, הפטרוזיליה והתבלינים. מערבבים היטב ויוצרים קציצות עגולות ושטוחות. מפזרים פרורי לחם בצלחת שטוחה ומצפים את הקציצות בפרורי הלחם.
מחממים שמן במחבת גדולה ומטגנים את הקציצות משני הצדדים. מוציאים את הקציצות ושומרים בצד.

להכנת הרוטב

מוסיפים לאותה מחבת את כל חומרי הרוטב. מערבבים ומבשלים על אש בינונית כ-15 דקות.
מניחים את הקציצות המטוגנות מעל הרוטב ומטלטלים קלות את המחבת כך שהקציצות יכוסו ברוטב. מבשלים 5 דקות.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 20 דקות

פילה דגים ברוטב מנגו ואבוקדו

חומרים

4 נתחי פילה דג, שטופים ויבשים
4 כפות שמן זית
1 מנגו גדול, חצי בשל, קלוף וחתוך לרצועות
1 מנגו גדול, בשל, קלוף וחתוך לרצועות
1 אבוקדו גדול, בשל, קלוף וחתוך לרצועות
2 שיני שום, כתושות
1 כף מיץ לימון
2 כפות יין לבן יבש
1/2 כוס מים
1 עלה דפנה
2 כפות ריחן טרי, קצוץ
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת גדולה ומטגנים את נתחי הפילה עד שיזהיבו משני הצדדים. מעבירים לצלחת הגשה ושומרים חם.
שמים באותה מחבת את רצועות המנגו, רצועות האבוקדו, שום, מיץ לימון, יין, מים, עלה דפנה, מלח ופלפל שחור. מערבבים ומבשלים מכוסה על אש בינונית כ-10 דקות.
יוצקים על נתחי הפילה את הרוטב ומפזרים ריחן קצוץ.
מומלץ להגיש בתוספת פוקצ'ה קלויה (לחם איטלקי שטוח).

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 20 דקות



ברבוניות בעשבי תיבול ויין

חומרים
לדגים

15 דגי ברבוניה, טריים ומנוקים
1/3 כוס שמן זית
מלח, פלפל שחור טחון טרי

לרוטב

1/3 כוס שמן זית
3 שיני שום, כתושות
2 בצלים ירוקים, קצוצים דק
5 עגבניות בשלות, קצוצות
1/2 כוס יין לבן יבש
4 כפות תערובת עשבי תיבול טריים: רוזמרין, כוסברה, נענע וריחן
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה
להכנת הדגים

ממליחים ומפלפלים את הדגים. מחממים במחבת שמן זית ומטגנים את הדגים 3-2 דקות מכל צד. מוציאים מהמחבת ושומרים בצד.

להכנת הרוטב

מחממים שמן זית במחבת ומוסיפים שום, בצל ירוק, עגבניות, יין לבן, עשבי תיבול, מלח ופלפל שחור. מאדים כ-10 דקות.
מוסיפים לרוטב את הדגים ומבשלים מכוסה על אש בינונית כ-10 דקות.
מומלץ להגיש בתוספת לחמים משובחים וסלט חסה.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 10 דקות



לוקוס בזיתים ותפוחי אדמה

חומרים

6 נתחי פילה לוקוס, עם העור
1 ק"ג תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים לפרוסות בינוניות
1/2 כוס שמן זית
4 שיני שום, כתושות
1/2 כוס זיתים ירוקים שבורים (סורים), מגולענים
1/2 כוס יין לבן יבש
קורט אגוז מוסקט
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים תנור לחום בינוני (200º צ.)
משמנים קלות תבנית אפיה ומסדרים שכבת פרוסות תפוחי אדמה. מתיזים על תפוחי האדמה מעט שמן זית ומתבלים במלח ופלפל שחור. אופים 20 דקות.
מסדרים על שכבת תפוחי האדמה שכבת נתחי פילה לוקוס. מפזרים על שכבת הדג שום, זיתים ותבלינים ויוצקים את יתרת שמן הזית והיין הלבן. אופים כ-30 דקות. בודקים מדי פעם אם חסרים נוזלים ומוסיפים מעט יין לבן במידת הצורך.
מומלץ להגיש בתוספת סלט חסה ועגבניות.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 30 דקות



סטייק לוקוס בחרדל וצלפים

חומרים

6 פרוסות לוקוס עבות (250 גרם כל פרוסה)
100 גרם חמאה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

לרוטב

1/2 כוס שמפניה (או יין לבן יבש)
2 חלמונים
1/2 1 מכלי שמנת מתוקה
3 כפות חרדל דיז'ון
3 כפות צלפים
מלח, פלפל שחור גרוס דק
5 כפות עירית, קצוצה דק

הכנה

ממיסים את החמאה במחבת גדולה. ממליחים ומפלפלים את פרוסות הלוקוס ומטגנים כ-5 דקות מכל צד. מעבירים לצלחת הגשה שטוחה ושומרים חם.

להכנת הרוטב

מוסיפים את השמפניה למחבת עם שארית החמאה. מערבבים ומבשלים עד שכמות הרוטב מצטמצמת לחצי.
מערבבים בקערה חלמונים, שמנת מתוקה, חרדל, צלפים, מלח ופלפל שחור ומוסיפים למחבת. מערבבים ומבשלים על אש בינונית, כ-5 דקות, עד שהרוטב מסמיך.

להגשה

יוצקים את הרוטב על פרוסות הלוקוס וזורים עירית קצוצה.
מומלץ להגיש בתוספת סלט חסה ויין משובח.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 10 דקות

לוקוס וירקות ברוטב שמנת

חומרים
4 פרוסות לוקוס
2 תפוחי אדמה בינוניים, פרוסים לפרוסות בינוניות

לרוטב
1 גבעול סלרי, ללא עלים, קצוץ דק
1 גזר בינוני, קלוף וחתוך לרצועות
1 שימורי עגבניות כתושות (400 גרם, כולל הנוזלים)
4 שיני שום, כתושות
4 כפות שמן זית
1 מיכל שמנת מתוקה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
4 רדידי אלומיניום (40/40 ס"מ)

הכנה
מחממים תנור לחום בינוני (200° צ.)
מערבבים היטב בקערה את כל חומרי הרוטב: סלרי, גזר, עגבניות, שום, שמן זית, שמנת מתוקה ותבלינים.
פורסים את 4 רדידי האלומיניום בתבנית אפיה. מניחים על כל רדיד 2 פרוסות תפוח אדמה ומעליהם פרוסת לוקוס. מרימים מעט את שולי הרדיד ויוצקים על כל דג מהרוטב. מקפידים שכל דג יכוסה בירקות וברוטב. עוטפים כל דג ברדיד האלומיניום וסוגרים היטב.
אופים כ-30 דקות. פותחים ובודקים שהדגים מוכנים (במידה והם עדיין אינם מוכנים מחזירים לתנור למספר דקות נוספות).
מעבירים את הדג, הירקות והרוטב לצלחות הגשה שטוחות.
מומלץ להגיש בתוספת לחמים משובחים וסלט ירקות.

משך ההכנה: 20 דקות ▌זמן הבישול: 35 דקות



סרדינים בעלי גפן בסגנון טורקי

חומרים
1 ק"ג סרדינים טריים, שטופים ונקיים
שימורי עלי גפן כמספר הסרדינים (2-1 צנצנות)
5 כפות שמן זית
4 שיני שום, כתושות
1/3 כוס מיץ לימון טרי
1 שימורי עגבניות כתושות (800 גרם, כולל הנוזלים)
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה
מחממים תנור לחום בינוני (200° צ.)
מערבבים היטב בקערה גדולה שמן זית, שום, מיץ לימון, מלח ופלפל שחור. מוסיפים את הסרדינים ומערבבים. רצוי בעזרת הידיים. מוצאים את הסרדינים מהרוטב.
פורסים את עלי הגפן על משטח העבודה. מניחים על כל עלה גפן סרדין אחד ועוטפים בצורת סיגר. ממשיכים באותו אופן עם כל הסרדינים ומסדרים אותם בצפיפות בתבנית אפיה משומנת במעט שמן זית.
מוסיפים לרוטב את העגבניות הכתושות ומערבבים. יוצקים באופן אחיד רוטב על הסרדינים העטופים. אופים כ-20 דקות.
מומלץ להגיש כמנה ראשונה או בתוספת סלט ירקות.

משך ההכנה: 30 דקות ▌זמן הבישול: 20 דקות

לוקוס ברוטב פיקנטי

סטפן, חבר גרמני, ידע לשמח בחור ישראלי כמוני, במתכון פיקנטי זה ואף לימד אותי להכינו.

חומרים

1 ק"ג דג לוקוס, פרוס לפרוסות
1/2 כוס מיץ לימון
4 כפות שמן זית
4 שיני שום כתושות
1 גמבה, חתוכה לקוביות בינוניות
1 פלפל ירוק קטן חריף, נקי מגרעינים
1 פלפל אדום קטן חריף, נקי מגרעינים
1 שימורי עגבניות שלמות (800 גרם, כולל הנוזלים)
3 כפות רסק עגבניות
3 כפות יין לבן יבש (לא הכרחי)
2 כוסות מים
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1/2 כוס כוסברה, קצוצה דק

הכנה

יוצקים לימון על פרוסות הלוקוס ומניחים בצד ל-10 דקות. שוטפים ומיבשים.
מחממים שמן זית בסיר גדול ושטוח ומטגנים מעט את השום. מוסיפים גמבה, פלפלים חריפים, עגבניות, רסק עגבניות, יין לבן, מים, מלח ופלפל שחור. מערבבים ומבשלים על אש גבוהה 10 דקות.
מניחים את פרוסות הלוקוס מעל הרוטב. מטלטלים מעט את הסיר כך שפרוסות הלוקוס יכוסו ברוטב. מבשלים מכוסה על אש בינונית כ-30 דקות.

להגשה

מעבירים את הדגים לצלחת שטוחה, יוצקים את הרוטב ומפזרים כוסברה קצוצה.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 30 דקות







סלמון ברוטב כרשה ובטטות

חומרים
6 פרוסות סלמון עבות (250 גרם כל פרוסה)
3 כפות שמן זית
2 כפות חמאה

לרוטב
2 כפות חמאה
1 כוס כרשה, החלק הלבן בלבד, פרוסה לפרוסות בינוניות
1 בצל, קצוץ דק
2 בטטות בינוניות, קלופות וחתוכות לקוביות בינוניות
1 כוס יין לבן יבש
1 מיכל שמנת מתוקה
1 כף צלפים
2 כפות צנוברים קלויים
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה
להכנת הדג
מחממים שמן זית וחמאה במחבת גדולה ומטגנים את פרוסות הסלמון כ-4 דקות מכל צד. מעבירים לצלחת הגשה ושומרים חם.

להכנת הרוטב
מחממים חמאה בסיר בינוני. מוסיפים כרשה, בצל ובטטות ומאדים על אש בינונית מספר דקות. מוסיפים יין לבן ומבשלים כ-10 דקות. מוסיפים את השמנת המתוקה, הצלפים, הצנוברים ותבלינים. מערבבים ומבשלים כ-5 דקות עד שחומרי הרוטב מתמזגים והבטטות מוכנות.

להגשה
יוצקים על פרוסות הסלמון מהרוטב.

גיוון
אפשר להחליף את פרוסות הסלמון בפרוסות לוקוס.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 15 דקות



פרידה עם רטטוי

חומרים

2 דגי פרידה, חתוכים לפילה עם עור
1/4 כוס שמן זית
2 גבעולי טימין
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

לרטטוי

1/3 כוס שמן זית
1 בצל גדול, קצוץ
2 שיני שום, קצוצות
1 חציל בינוני, חתוך לקוביות בינוניות
1 קישוא בינוני, חתוך לקוביות בינוניות
1 פלפל צהוב, חתוך לרצועות
1 שימורי עגבניות כתושות (800 גרם)
3 כפות פטרוזיליה, קצוצה
2 כפות ריחן, קצוץ
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת גדולה ומוסיפים את גבעולי הטימין. מניחים עליהם את הדגים ומטגנים משני הצדדים עד שהם מזהיבים. מוציאים ושומרים חם.

להכנת הרטטוי

מחממים שמן זית במחבת גדולה ומטגנים על אש בינונית את הבצל והשום עד שהם מזהיבים. מוסיפים את קוביות החציל ומטגנים דקה. מוסיפים את קוביות הקישואים ומטגנים דקה. מוסיפים את רצועות הפלפל, העגבניות, הפטרוזיליה, הריחן והתבלינים. מערבבים ומטגנים כ-10 דקות.

להגשה

מחלקים את הרטטוי לצלחות הגשה ומניחים מעל את הדג המטוגן.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 20 דקות









ספגטי ברוטב בשר ופטריות

חומרים

500 גרם ספגטי

לרוטב

2 כפות שמן זית
2 שיני שום, כתושות
1 בצל, קצוץ גס
250 גרם בשר בקר, טחון
1 סלסלת פטריות שמפיניון, פרוסות
1 שימורי עגבניות כתושות (800 גרם, כולל הנוזלים)
1/4 כוס יין אדום יבש
1 כף אבקת מרק בשר
1 כף ריחן יבש (או אורגנו)
1/2 כפית פפריקה חריפה
1 כוס מים
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מבשלים את הספגטי לפי הוראות היצרן. מסננים ומעבירים לכלי הגשה מחומם.
מחממים כף שמן זית במחבת ומטגנים את השום והבצל עד שהבצל יעשה שקוף. מוסיפים את הבשר ומטגנים תוך ערבוב בכף עץ עד שהבשר מתפורר ומאבד את גוונו הוורוד.
מוסיפים את הפטריות ומטגנים כ-3 דקות.
מוסיפים את העגבניות, היין, אבקת המרק, הריחן, הפפריקה, מים, מלח ופלפל שחור, מערבבים ומביאים לרתיחה. מבשלים מכוסה על אש נמוכה כ-20 דקות.
יוצקים כף שמן זית על הספגטי ומערבבים. יוצקים את הרוטב, מערבבים היטב ומגישים.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 20 דקות





קונכיות פסטה בקישואים ושמנת

פסטה נפלאה לערב גבינות ויין

חומרים

500 גרם קונכיות פסטה
4 קישואים קטנים, לא מקולפים, פרוסים לרצועות
1 בצל ירוק, כולל החלק הלבן, קצוץ דק
5 כפות שמן זית
1/2 מיכל שמנת מתוקה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
150 גרם גבינת פרמזן, מגוררת

הכנה

מבשלים את קונכיות הפסטה לפי הוראות היצרן ומסננים. שומרים בצד.
מחממים שמן זית במחבת גדולה ועמוקה ומטגנים את רצועות הקישואים והבצל הירוק עד שהקישואים מזהיבים.
מוסיפים את השמנת המתוקה, המלח והפלפל שחור, מערבבים ומבשלים על אש בינונית כ-5 דקות עד שהרוטב מסמיך.
מוסיפים לרוטב את הפסטה. מערבבים ומבשלים כ-5 דקות.
מעבירים לצלחת הגשה עמוקה, מפזרים גבינת פרמזן מגוררת ומגישים.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 5 דקות

מקרוני בטעם של פעם

חומרים

500 גרם מקרוני
4 כפות שמן זית
1 בצל, קצוץ דק
4 שיני שום, כתושות
1 שימורי עגבניות כתושות (800 גרם, כולל הנוזלים)
1 רסק עגבניות (100 גרם)
1/4 כוס מים רותחים
1 כפית אורגנו טחון יבש
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מבשלים את המקרוני לפי הוראות היצרן ומסננים.
מחממים שמן זית בסיר בינוני ועמוק ומטגנים את השום והבצל עד שהבצל נעשה שקוף.
מוסיפים את העגבניות, רסק העגבניות, המים, האורגנו, המלח והפלפל השחור. מערבבים ומביאים לרתיחה.
מוסיפים את המקרוני ומערבבים היטב. מכסים ומבשלים על אש נמוכה כ-5 דקות.

להגשה

אפשר לפזר גבינת פרמזן מגוררת.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 5 דקות



ספגטי עם פתיתי ביצים ופרמזן

חומרים

500 גרם ספגטי
5 כפות שמן זית
3 ביצים, טרופות
1/2 כוס גבינת פרמזן, מגוררת
1 שן שום, כתושה
1/2 כוס עירית, קצוצה
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מבשלים את הספגטי לפי הוראות היצרן ומסננים.
מחממים שמן זית בסיר גדול. מוסיפים את הספגטי ומערבבים.
יוצקים בזרם איטי את הביצים הטרופות לסיר הספגטי ומערבבים עד שנוצרים פתיתי ביצים. מוסיפים את גבינת הפרמזן, התבלינים והעירית הקצוצה. מערבבים בעדינות 2-3 דקות ומגישים.

גיוון

אפשר להחליף את העירית בכוסברה או בנענע.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 5 דקות



פטוצ'יני באגוזי מלך ורוטב פסטו

חומרים

500 גרם פטוצ'יני
5 כפות שמן זית
1/2 כוס אגוזי מלך, קצוצים
3 שיני שום, כתושות
2 כפות רוטב פסטו מוכן
1/2 כוס ריחן, קצוץ דק
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מבשלים את הפטוצ'יני על פי הוראות היצרן. מסננים, מעבירים לכלי הגשה מחומם ושומרים בצד.
מחממים שמן זית במחבת ומוסיפים את אגוזי המלך והשום. מטגנים על אש בינונית כ-3 דקות.
יוצקים מעל הפטוצ'יני את תכולת המחבת, כולל השמן ומוסיפים את רוטב הפסטו, הריחן, המלח והפלפל. מערבבים ומגישים.

להגשה

אפשר לזרות גבינת פרמזן מגוררת.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 3 דקות



קונכיות פסטה בפטריות ועשבי תיבול

חומרים

500 גרם קונכיות פסטה
5 כפות שמן זית
1 סלסלת פטריות שמפיניון, חתוכות לרבעים
4 בצלים ירוקים, קצוצים רק
4 שיני שום, כתושות
1/2 כוס ריחן, קצוץ דק
1 כפית מיורן טחון יבש
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1/2 כוס גבינת פרמזן, מגוררת

הכנה

מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן. מסננים ומעבירים לכלי הגשה מחומם.
מחממים שמן זית במחבת גדולה ועמוקה ומוסיפים את הפטריות, הבצל הירוק, השום, הריחן, המיורן, המלח והפלפל השחור. מערבבים ומטגנים כ-5 דקות על אש בינונית.
יוצקים את תכולת המחבת על הפסטה ומערבבים.
זורים גבינת פרמזן מגוררת ומערבבים.

להגשה

מפזרים נענע קצוצה או ריחן קצוץ.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 5 דקות



פטוצ'יני עם פילה ברבוניות

חומרים

12 דגי ברבוניה טריים, מנוקים מהאדרות
מעט שמן זית לטיגון הדגים
400 גרם פטוצ'יני
6 כפות שמן זית
2 שיני שום, קצוצות
1/2 כוס זיתים שחורים, מגולענים וחצויים
1/2 כוס ריחן, קצוץ גס
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מחממים שמן זית במחבת גדולה ומטגנים מעט את הברבוניות משני הצדדים. שומרים בצד.
מבשלים את הפטוצ'יני לפי הוראות היצרן ומסננים.
מחממים שמן זית באותה מחבת ומוסיפים את השום, הזיתים, הריחן, המלח והפלפל ומערבבים.
מוסיפים את הפטוצ'יני, מערבבים בעדינות ומבשלים כ-5 דקות.
מעבירים את הפטוצ'יני לצלחות הגשה ומסדרים מעל את נתחי הברבוניה.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 5 דקות





ספגטי עם ברוקולי וקוביות גבינה צהובה

חומרים

500 גרם ספגטי
1 כוס שמן זית
2 כפות צנוברים
400 גרם פרחי ברוקולי קפוא (מופשר)
200 גרם גבינה צהובה, חתוכה לקוביות קטנות
מלח, פלפל שחור גרוס טרי

הכנה

מבשלים את הספגטי לפי הוראות היצרן ומסננים.
מחממים שמן זית במחבת בינונית, מוסיפים את הצנוברים וקולים כ–2 דקות, עד שיזהיבו. מוסיפים למחבת את פרחי הברוקולי ומטגנים כ–3 דקות על אש גבוהה. מכבים את האש, מוסיפים קוביות גבינה צהובה ותבלינים ומערבבים היטב.
מעבירים את הספגטי לקערה עמוקה, יוצקים מעל הספגטי את תערובת הברוקולי ומערבבים היטב. רצוי בעזרת הידיים. מעבירים לקערת הגשה.
אפשר להחליף את הברוקולי הקפוא בברוקולי טרי, שבושל קלות.

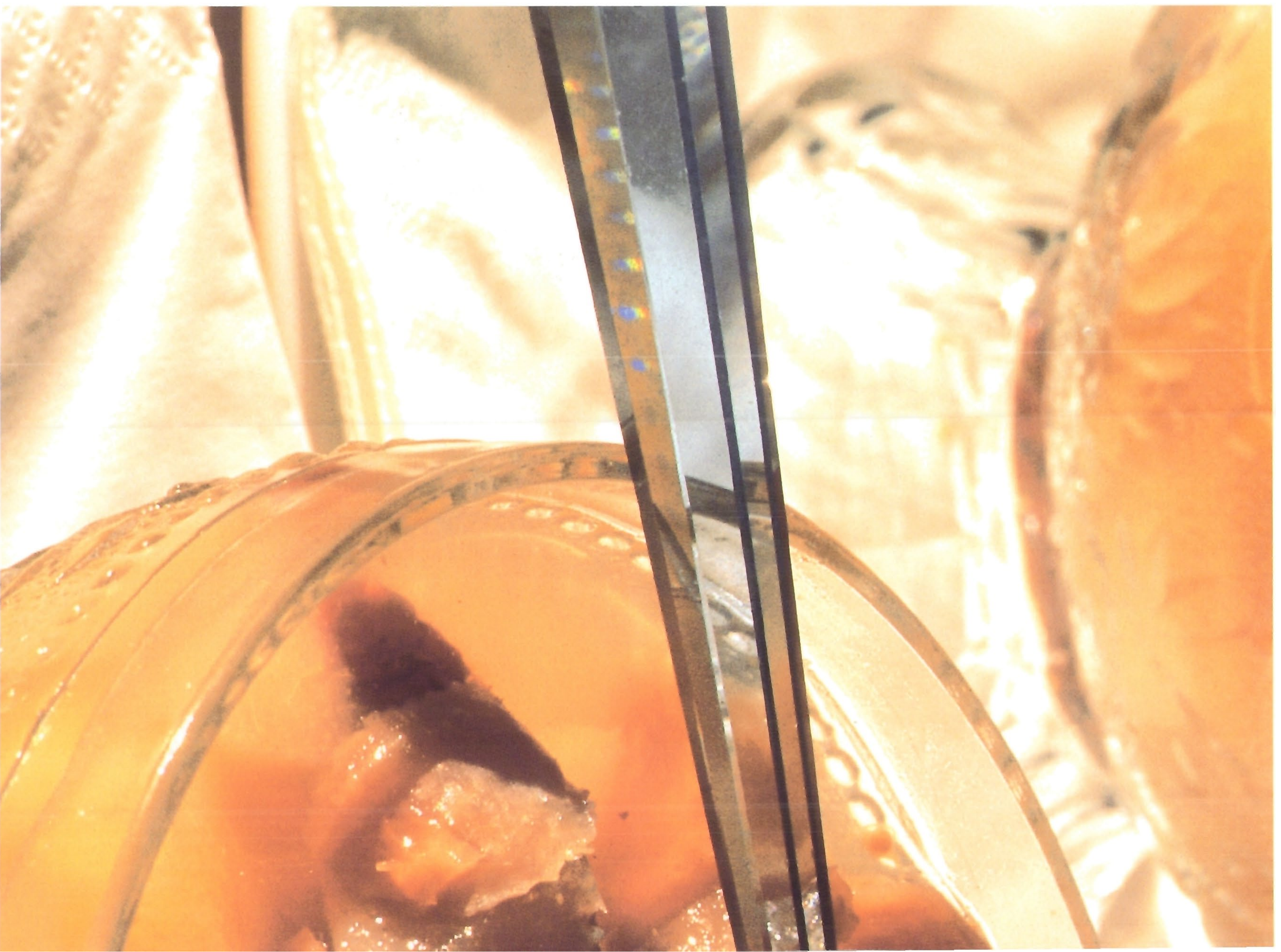
משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 5 דקות







מנות אחרונות



פירות קיץ אפויים בגלידה

חומרים

4 תאנים גדולות טריות, חתוכות לקוביות בינוניות
1/2 כוס ענבים ירוקים
1/2 כוס ענבים שחורים
3 משמשים, חצויים ומגולענים
1 אפרסק גדול, חתוך לקוביות קטנות
3 כפות סוכר חום
2 כפות יין אדום יבש (לא הכרחי)
1 כף מי ורדים
גלידת וניל

הכנה

מחממים תנור לחום גבוה (250º צ.)
שמים את הפירות בקערה עמוקה וזורים עליהם סוכר חום, יין אדום ומי ורדים. מערבבים ומעבירים לתבנית אפיה משומנת קלות.
אופים את תערובת הפירות כ-10 דקות. יש להשגיח שהפירות לא יחרכו. מוציאים ומצננים מעט.
מחלקים לצלוחיות הגשה ומניחים מעל הפירות כדור גלידה.

גיוון

אפשר להחליף את התאנים הטריות בתאנים יבשות.

משך ההכנה: 20 **דקות** | **זמן** הבישול: 10 דקות



גלידת וניל ברוטב קרמל וצימוקים

קינוח קייצי ואלגנטי המוגש בגביעי יין ותמיד קוצר מחמאות

חומרים

חבילת גלידת וניל קנויה

לרוטב

1 כוס סוכר
1/2 כוס מים
50 גרם צימוקים כהים, שטופים ומסוננים

הכנה

שמים בסיר קטן את המים והסוכר. בוחשים ומבשלים על אש נמוכה עד שהרוטב רותח והסוכר נמס. מנמיכים את האש ומבשלים עוד 4-5 דקות עד שהרוטב מקבל צבע חום בהיר ביותר. מוסיפים את הצימוקים ומערבבים. מצננים מעט.
מחלקים את הגלידה לגביעי יין ויוצקים מעל כל מנה מרוטב הקרמל והצימוקים.

משך ההכנה: 5 דקות | **זמן** הבישול: 5 דקות





מיקפא פירות טרופיים

ארוחת בוקר נהדרת.לימים הלוהטים של יולי-אוגוסט.

חומרים

5 קווי בשלים, חתוכים לקוביות
1 מנגו בשל, חתוך לקוביות
3 גביעי יוגורט
6 כפות סוכר
1 שקית סוכר וניל
10 עלי נענע לעיטור

הכנה

שמים את הפירות במעבד מזון ומרסקים למחית.
מוסיפים את היוגורט, הסוכר וסוכר הוניל ומערבבים.
מעבירים את התערובת לתבנית אלומיניום חד פעמית ומקפיאים כשעה.
מוציאים ומרסקים מעט את המיקפא בעזרת מזלג. מחזירים למקפיא עד להגשה.
מחלקים לגביעי יין או צלוחיות ומעטרים בעלי נענע טריים.

משך ההכנה: 20 דקות (+שעה וחצי הקפאה)

מיקפא יוגורט עם פירות יבשים

מתאים במיוחד לארוחת החג בשבועות.

חומרים

3 גביעי יוגורט
2 תאנים יבשות
2 משמשים יבשים
2 תמרים יבשים, מגולענים
1 פלח אננס יבש
2 כפות סוכר חום
1 כף תמצית רום
קורט קינמון (או ציפורן)

הכנה

שמים את הפירות במסננת, מניחים בכיור ושוטפים היטב תחת זרם המים. מסננים.
קוצצים את הפירות היבשים והשטופים לחתיכות קטנות.
שמים בקערה את היוגורט, הפירות החתוכים, הסוכר החום, הרום והקינמון ומערבבים היטב.
מעבירים את התערובת לתבנית אלומיניום חד פעמית ומקפיאים כשעה.
מוציאים ומרסקים מעט בעזרת מזלג. מחזירים למקפיא עד להגשה.
הופכים את התבנית על צלחת הגשה מתאימה, פורסים לפרוסות ומגישים.

גיוון

אפשר להחליף את הפירות היבשים בתותים או בדובדבנים טריים.

משך ההכנה: 20 דקות (+שעה וחצי הקפאה)

מיקפא תותים וקצפת

חומרים

1/2 ק"ג תותים, שטופים ומסוננים
1/4 כוס סוכר
1/4 כוס מיץ לימון
3 כפות ליקר תפוזים
1 מיכל קצפת מוכנה

הכנה

שמים את התותים, הסוכר, מיץ הלימון והליקר במעבד מזון ומרסקים למחית גושית.
מעבירים את התערובת לתבנית כיכר (אפשר תבנית אלומיניום חד פעמית) ומקפיאים כשעה.
מוציאים ומרסקים מעט בעזרת מזלג. מחזירים למקפיא עד להגשה.
מחלקים את המיקפא לגביעי יין או צלוחיות הגשה, מעטרים בקצפת ומגישים.

משך ההכנה: 20 דקות (+שעה וחצי הקפאה)



ליפתן בסגנון איטלקי

חומרים

2 אגסים מוצקים, קלופים וחתוכים לקוביות בינוניות
2 תפוחי עץ אדומים גדולים ומוצקים, קלופים וחתוכים לקוביות בינוניות
5 תאנים יבשות, חתוכות לקוביות בינוניות
2 כוסות מים
1 כף יין לבן יבש
1 כף מיץ לימון
1 כפית ג'ינג'ר טחון דק
50 גרם צימוקים כהים
2 תרמילי הל (לא הכרחי)
1 כף סוכר חום
קורט אגוז מוסקט טחון

הכנה

שמים את כל החומרים בסיר ומבשלים מכוסה על אש בינונית עד שהפירות רכים למחצה.
מצננים במקרר עד להגשה ומגישים בגבעי יין.

משך ההכנה: 20 דקות ■ זמן הבישול: 30 דקות





מרק מלון קר

חומרים

2 כוסות מלון, חתוך לקוביות קטנות
2 כוסות מיץ תפוזים טרי
1/3 כוס מיץ לימון טרי
2 כפות אבקת סוכר
1 כוס יין לבן יבש (או שמפניה)
קצפת מוכנה לעיטור
10 עלי נענע לעיטור

הכנה

שמים בממחה (בלנדר) את המלון, מיץ התפוזים, מיץ הלימון ואבקת הסוכר ומרסקים למחית חלקה
מעבירים את תערובת המלון לקערת זכוכית ומקררים במקרר כ-30 דקות.
מוסיפים את היין, מערבבים ומקררים עד להגשה.
מגישים בגביעי יין ומעטרים בקצפת ועלי נענע.

משך ההכנה: 20 דקות ▌זמן הבישול: 30 דקות

קינוח אורז שקדים וצימוקים

קינוח מסורתי לחג השבועות

חומרים

1/2 כוס אורז ארוך, שטוף ומסונן
1 ליטר חלב 3%
100 גרם אבקת סוכר
2 כפות צימוקים כהים, שטופים ומסוננים
2 כפות שקדים מולבנים, חצויים
2 כפות מי ורדים
קורט קינמון

הכנה

שמים בסיר בינוני ועמוק את החלב, אבקת הסוכר והצימוקים. מבשלים על אש בינונית ומביאים לרתיחה.
מוסיפים את האורז ומערבבים בעזרת כף עץ. מבשלים על אש בינונית 15 דקות ובוחשים מדי פעם.





בלינצ'ס גבינה וצימוקים

חומרים

12 עלי בלינצ'ס מוכנים
1 גביע גבינה לבנה 9% (250 גרם)
1/2 כוס צימוקים כהים, שטופים ומסוננים
קליפה מגוררת מ-2 לימונים
2 כפות סוכר
1 כף תמצית רום
1/2 כפית קנמון טחון
מעט חמאה לטיגון
אבקת סוכר לזרייה

הכנה

שמים בקערה את הגבינה, הצימוקים, קליפת הלימון המגוררת, הסוכר, הרום והקינמון ומערבבים היטב. שומרים בצד.
פורסים על משטח העבודה את עלי הבלינצ'ס. ממלאים כל עלה בכף מתערובת הגבינה והצימוקים. מקפלים את שולי העלה משני הצדדים ומגלגלים. ממשיכים באותו אופן עם יתרת עלי הבלינצ'ס.
משמנים מחבת טפלון במעט חמאה ומטגנים את הבלינצ'ס על אש בינונית כ-3 דקות מכל צד.

להגשה

זורים על הבלינצ'ס אבקת סוכר. אפשר להוסיף לכל מנה כדור גלידת וניל.

משך ההכנה: 30 דקות | זמן הבישול: 20 דקות



פונץ' דובדבנים קר

פונץ' טעים, עם צבעים נפלאים ועמוקים, שמוסיף יופי לכל מזנון קוקטייל

חומרים

1 ק"ג דובדבנים טריים, מגולענים
3 כוסות יין אדום
2 כוסות מים
3/4 כוס סוכר
2 ראשי צפורן
קליפת לימון בינוני שלם
10 עלי נענע טריים

הכנה

שמים בסיר גדול את היין, המים, הסוכר, הצפורן, קליפת הלימון ועלי הנענע. מערבבים ומבשלים על אש בינונית כ-15 דקות על סף רתיחה.
מוסיפים לסיר את הדובדבנים ומבשלים 10 דקות נוספות.
מצננים ומוציאים את קליפת הלימון והציפורן. מקררים עד להגשה.

משך ההכנה: 20 דקות | זמן הבישול: 25 דקות

